

Maggio 2025 - € 1,50



GialloZafferano

**8 Piatti con
le uova**
pieni di fantasia
e di sapore

**Le ricette con la
friggitrice ad aria**

di Benedetta Rossi



nuova
rubrica

**Brunch super
appetitosi**

**Scuola
di cucina**

con Sebastian Fitarau
Resident Chef
GialloZafferano



Primavera a tavola

Primi piatti colorati con verdure di stagione, ricette per il pic nic
e tante idee con ripieni a sorpresa per stupire
gli ospiti. Per finire, dolci della tradizione rivisitati



GRUPPO  MONDADORI

Anno 9 - N 1 - Mensile - Poste Italiane S.p.A. - Spedizione in Abbonamento Postale - Aut. n° MIPA/LO - NO/199/A.P./2020 - Periodico ROC - Austria € 6,50 - Belgio € 4,50 - Germania € 6,50 - Cote D'Azur € 6,00 - Portogallo € 4,00 - Spagna € 4,00 - Stati Uniti \$ 6,50 - Svizzera CHF 4,80 - Svizzera Italiana CHCT 4,80

IN EDICOLA IL 10 APRILE 2025

CHE SAPORE HA LA MERAVIGLIA?

Scoprilo con Artisia e i suoi straordinari formati di pasta 3D. Un viaggio sensoriale sorprendente, dove forme, sapori e consistenze si incontrano, dando vita a un'esperienza di degustazione unica. **Benvenuti in Artisia. Dove il futuro della pasta prende forma.**

artisia.com

ARTISIA
SHAPING THE FUTURE OF PASTA



Simona Stoppa
Direttore

BENVENUTI in cucina

L'aria vibra e l'energia aleggia frizzante attorno a noi. La primavera è finalmente arrivata portando con sé una ventata di freschezza e un'esplosione di colori e sapori. Festeggiarla è d'obbligo e per farlo al meglio ti consigliamo di preparare piatti che celebrano la natura e rispettano la stagionalità. Cosa c'è di meglio allora che portare in tavola fagiolini, fiori eduli e fiori di zucca? Protagonisti assoluti della cucina primaverile, questi ultimi sono perfetti per arricchire insalate, primi piatti di pasta fresca o per essere preparati fritti o ripieni di ricotta. E poichè la primavera ci dona anche il grande privilegio di goderci l'aria aperta, abbiamo pensato di dedicare alcune pagine al brunch e ai picnic proponendo sfiziose torte salate, piadine gourmet, burrito e tanto altro. Per poi deliziare il nostro palato, a fine pasto, con un'immane torta a base di frutta secca o fresca. Buona primavera a tutti!

Simona Stoppa, direttore



il consiglio di **Manuel Saraceno**

**Ambassador
GialloZafferano**

"Per scegliere fagiolini freschi, punta su baccelli sodi e di un verde brillante: devono spezzarsi con un clic netto. Evita quelli molli, macchiati o ingialliti e consumali entro pochi giorni per preservarne gusto e nutrienti."



maggio

sommario



16

Scotch eggs
al pomodoro



70

Gateau de Savoie
con ganache
e frutti di bosco

RICETTE VEGETARIANE
O A BASSO CONTENUTO
DI ORIGINE ANIMALE

3 Benvenuti in cucina

Prodotto di stagione

Menu di stagione

9 Carote

8 modi per...

12 Cucinare le uova

Un mese in cucina

SUBITO PRONTO

22 4 idee per la solita piadina

Ricette con la friggitrice ad aria

26 Treccia farcita
e crespelle di basilico

Menu subito pronto

28 Pic nic open air

In pescheria

30 Risotto al granchio

Preparo e congelo

32 Sbriciolata mele e cannella

SAPORI DELLA TRADIZIONE

36 6 ricette con sorpresa

Menu sapori della tradizione

40 Sardegna a tavola

Freschezza al banco

42 Sformato di ricotta

Ricetta antispreco

43 Riso basmati con
pomodori, mais e zucchine

Dal macellaio

44 Arista al rosmarino

SANO E LEGGERO

47 6 ricette con i fiori di zucca

Menu sano e leggero

52 Ricette con i fagiolini

Dal fruttivendolo

54 Fave al pomodoro

DOMENICA A TAVOLA

58 6 idee per la "colazione"

Menu della domenica

62 Primavera in cucina

Piaceri in bottiglia

64 Bere bene

DOLCI FATTI IN CASA

68 4 dolci che fanno primavera

72 L'arte della pasticceria

La borsa della spesa

74 Maggio

Menu più gusto meno spesa

78 Mangiar bene con poco

Il gusto del viaggio

Umbria

80 Riti e sapori nel
cuore verde d'Italia

Soste golose

88 Il Re del cioccolato

La nostra Scuola di cucina

91 Il Pan di Spagna

Ricetta base

92 Ganache al cioccolato

Ricetta step by step

94 Crostata con caramello
salato e ganache

In più...

Indispensabili

86 A tavola

Indispensabili

90 In cucina

Schede ricette

96 Brunch

NOVITÀ

mugello's brand identity



**IL GUSTO
di una volta**

YOGURT GOURMET

I CLASSICI DA RISCOPRIRE

**100% LATTE
dell'Alto Adige**



**CREMOSITÀ
irresistibile**



Tre classici, una promessa: momenti di deliziosa cremosità per veri golosi. Il nuovo Yogurt Gourmet di Mila, con il 100% latte dell'Alto Adige, risveglia ad ogni cucchiata il ricordo dei sapori di un tempo.

WWW.MILA.IT



elenco RICETTE

Antipasti

🌿 Avocado e uova gratinati	15
Bagel con culatello, ricotta e zucchine	58
Burger buns con pulled pork	59
Bruschetta con pomodorini confit e uova in camicia	60
🌿 Sacchetti di pasta fillo	38
🌿 Fagottini di porro ripieni	39
🌿 Fagottini di sfoglia con fontina e uova	38
🌿 Galette di grano saraceno alla bretonne	18
🌿 Gratin di verdure su spianata sarda	40
Millefoglie con mousse di tonno e cannellini	21
Pastiera salata	36
Petali di fiori in pastella con alici e salsa verde	49
Pizza di scarola	28
Scotch eggs al pomodoro	16
Sformatino di patate con polpo al limone	97
Sformato di ricotta	42
🌿 Linguine con pistacchi, prezzemolo e fagiolini	53
🌿 Torta tipica al formaggio	82
🌿 Torta salata con bietole e ricotta	59
Treccia farcita	26
Uova al bacon	96
🌿 Uova in camicia con gli spinaci	18
🌿 Uova con crema di piselli	15
🌿 Uova croccanti ripiene di ricotta	17

Primi

Burritos con chicken nuggets e verdure	24
🌿 Crespelle di basilico	27
🌿 Culurgiones al pomodoro	41
🌿 Crespelle con erbe aromatiche e brie	37

Frittata di pasta con la salsiccia	29
🌿 Gnocchi con zucchine e fiori allo zafferano	4
Malloreddus al ragù di salsiccia	35
Pasta primavera	23
Piadina con mortadella e pesto di pistacchi alle erbe	23
Piadina con verdure grigliate e salsiccia piccante	23
Piadina tonno, pomodori e mousse di avocado	22
Riso basmati con pomodoro, mais e zucchine	43
🌿 Risotto al granchio	30
🌿 Risotto con carote e stracchino	11
🌿 Tagliolini con castagne e pecorino	63
Tortiglioni fiori di zucca e gamberi	46

Secondi

Arista al rosmarino	44
Arrosticini di agnello con maionese	82
🌿 Aspici di verdure primaverili	14
🌿 Fagottini di fiori di zucca alla scamorza affumicata	48
🌿 Fave al pomodoro	55
🌿 Fiori di zucca farciti al pesto con olive taggiasche	50
Fiori stracchino e mortadella	50
🌿 Frittata a sorpresa	47
Involtini di pollo ripieni	53
🌿 Melanzana al forno con crema di carote	11
Panada tradizionale	41
🌿 Polpette di melanzane	79
Rollè di vitello con pere, bietoline e mortadella	37
Rotolo di tacchino con asparagi e prosciutto crudo	17
🌿 Sformato di fagiolini patate e stracchino	52
🌿 Soncino con carote viola e uova di quaglia	62

Dolci

Cheesecake ai frutti di bosco	69
Crostata al cacao con frutta secca	66
Crostata con caramello salato e ganache	94
Ganache al cioccolato	92
Gateau de savoie con ganache e frutti di bosco	70
Macedonia con geleé di fragole al kirsch	97
Mousse alle fragole con panna fresca	29
Pancake ai fiocchi d'avena e banana	57
Pan di Spagna	91
Pastiera di riso allo zafferano	68
Red velvet	89
Sbriciolata mele e cannella	32
Sfogliatine alle mele	61
Tartellette al lemon curd e meringa	63
Torta cioccolato, panna e ribes	61
Torta di carote	11
Torta rovesciata all'arancia e pistacchi	69
Torta fragole e mascarpone	72
Torta senza latte e burro	79
Torta soffice alle fragole	73

LE FRESCHE BISCOTTATE GRISSINBON PREMIATE DAL PUBBLICO, VINCENTI NEL GUSTO.



Salate&Sfiziose o Proteiche? I consumatori le adorano entrambe!

Le due referenze de **Le Fresche Biscottate GrissinBon** sono state elette **Prodotto dell'Anno 2025*** nella categoria **Prodotti da Forno Salutistici**, confermando il loro appeal sul mercato.

GrissinBon®

Ogni momento è quello buono

www.grissinbon.it

Seguici su  

*Ricerca Circana (2025) su 12.000 consumatori in Italia, su prodotti candidati. prodottodellanno.it cat. Prodotti da Forno Salutistici

BUONA *per natura*

Irish Grass Fed Beef
Ora, anche IGP



WWW.IRISHBEEF.IT

Carote

Dolci e fresche,
conquistano tutti

Con il loro colore vivace, il sapore zuccherino e la consistenza croccante, le carote sono uno degli ortaggi più versatili e apprezzati in cucina. Ricche di beta-carotene, potente antiossidante, sono anche un'ottima fonte di vitamine A, C e K, nonché di potassio. Tra gli altri benefici, supportano la salute della vista, rafforzano il sistema immunitario e favoriscono la digestione. In cucina, le carote sono perfette per insaporire zuppe, minestroni e sughi, ma anche per essere gustate crude in insalata o come snack salutare. Possono essere cucinate in mille modi: grattugiate, al forno, bollite, o saltate in padella con un filo d'olio e spezie. Inoltre, sono ottime per preparare centrifugati e succhi freschi, ideali per una colazione o merenda rigeneranti e ricche di nutrienti.

Le varietà

Le carote sono disponibili in diverse varietà: le arancioni, più comuni, sono ottime per insalate e contorni; le viola, dal sapore più intenso e terroso, si prestano bene per zuppe e stufati; le nere, dal gusto più deciso e amarognolo, sono ideali per condimenti e piatti sofisticati; le gialle, delicate e meno dolci, sono perfette in frullati o come snack.

UN MENU con le CAROTE



Ludovica Gargari

**Resident Chef
GialloZafferano**

Ludovica si è diplomata presso l'ALMA
– Scuola Internazionale di Cucina
Italiana. La sua è una cucina gustosa,
semplice e anche sana. Nelle sue
ricette la creatività incontra la tecnica.





Melanzana al forno con crema di carote

 Preparazione 15 minuti  Cottura 50 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane 2 grandi - **carote** 2 medie
- **olio extravergine** - **sale** - **salsa di soia**
- **rosmarino fresco** 1 rametto - **feta** -
germogli di soia freschi - **rucola fresca**

1. Lava accuratamente le melanzane e tagliale a metà per il senso della lunghezza. Incidi la polpa con dei tagli obliqui, creando un motivo a losanghe, facendo attenzione a non rompere la buccia. Disponile su una teglia rivestita di carta forno. Condiscile con un filo abbondante di olio extravergine, un pizzico di sale, qualche cucchiaino di salsa di soia e un rametto di rosmarino spezzettato.

2. Cuocile in forno a 160° per circa 40 minuti, fino a quando la polpa sarà morbida e ben dorata.

3. Nel frattempo, pela le carote, tagliale a rondelle sottili e rosolale in padella con olio e rosmarino. Una volta ben cotte, aggiungi un po' d'acqua e frulla fino a ottenere una crema liscia. Impiatta le melanzane calde, versando sopra la crema di carote, aggiungi la feta sbriciolata, qualche foglia di rucola fresca e completa con i germogli di soia.



Risotto con carote e stracchino

 Preparazione 20 minuti  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 2

riso Carnaroli 200 g - **vino bianco**
1 bicchiere - **carote** 2 - **stracchino** 50 g
- **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato**
50 g - **rucola fresca** 70 g - **curry in polvere**
1 o 2 cucchiaini - **olio extravergine** - **sale**

1. Lava accuratamente le carote, pelale e tagliale a rondelle. Scalda un filo d'olio extravergine in una padella, aggiungi le carote e falle saltare a fuoco medio con un pizzico di sale e il curry.

2. Dopo qualche minuto, quando iniziano ad ammorbidirsi, frulla una parte delle carote con un po' d'olio e un mestolo di brodo o acqua, fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

3. In una casseruola a parte, tosta il riso Carnaroli insieme alle carote rimaste. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare. Prosegui la cottura del risotto aggiungendo gradualmente il brodo caldo. A metà cottura unisci la crema di carote e ancora un po' di curry. A fine cottura manteca con lo stracchino, il Parmigiano grattugiato e la rucola.



Torta di carote

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 22-24 CM

carote 250 g - **farina 00** 150 g - **fecola di patate** 50 g - **zucchero di canna** 100 g
- **uova** 2 - **olio di semi di girasole** 80 g
- **lievito per dolci** 16 g - **curcuma**
PER IL FROSTING yogurt greco 150 g
- **zucchero a velo** 50 g - **estratto di vaniglia** 1 cucchiaino

1. Pela e grattugia le carote. Monta uova e zucchero con le fruste fino a ottenere un composto chiaro. Unisci carote e curcuma, poi l'olio. Aggiungi farina, fecola e lievito setacciati, amalgamando bene.

2. Versa l'impasto in uno stampo foderato e cuoci in forno statico a 180° per 35-40 minuti. Verifica la cottura con uno stecchino e fai raffreddare.

3. Per il frosting mescola yogurt, zucchero a velo e vaniglia fino a ottenere una crema liscia. Quando la torta è fredda, spalma il frosting sulla superficie.



IL CONSIGLIO

La torta si conserva a temperatura ambiente per 2-3 giorni sotto una campana di vetro. Si può inoltre congelare intera o porzionata

8 MODI per...

cucinare le UOVA

**Deliziose e versatili, arricchiscono
le tavole di tutto il mondo
con preparazioni dolci e salate**

a cura di Elena Di Renzo
foto di Antonio Bagnano



Un classico che rende tutti felici

Le uova sono un ingrediente prezioso in cucina, un concentrato di bontà e nutrienti adatto a preparazioni semplici ed elaborate. Perfette in ogni momento della giornata, sono un alimento completo e ricco di proteine, vitamine (come la A, utile per la vista e la pelle, la D, fondamentale per le ossa, e la B12, importante per il sistema nervoso) e minerali essenziali per il benessere dell'organismo. Inoltre il tuorlo è una fonte fondamentale di colina, un nutriente chiave per il cervello e il metabolismo.

Versatili e diffuse in tutte le tradizioni culinarie, le uova si prestano a numerose preparazioni. Quelle sode, dal gusto delicato e dalla consistenza compatta, sono ideali per insalate o da gustare con un pizzico di sale. Quelle alla coque, con il tuorlo morbido e cremoso, si sposano alla perfezione con il pane tostato per una colazione nutriente. Le strapazzate, soffici e avvolgenti, sono un classico internazionale, mentre le frittate, semplici o arricchite con verdure e formaggi, rappresentano una soluzione gustosa e veloce.

Le uova non sono solo protagoniste di piatti salati, ma anche essenziali in pasticceria. La loro capacità di conferire struttura e morbidezza agli impasti le rende indispensabili per torte, biscotti e lievitati. Grazie al loro potere emulsionante e addensante, sono alla base anche di creme e salse irresistibili, come la crema pasticcera e la maionese.

Nella cucina internazionale sono protagoniste di piatti iconici, come la shakshuka, la tortilla spagnola, l'omelette francese e le uova alla Benedict. Insomma, un ingrediente semplice ma indispensabile a tavola, versatile e ricco di gusto. E soprattutto, che piace a tutti!



La stagione perfetta

Le uova seguono i cicli naturali della produzione, con un picco in primavera, quando l'aumento della luce solare e le temperature più miti favoriscono una maggiore deposizione. In questo periodo, le uova sono più fresche e nutrienti, ideali per piatti leggeri come frittate o nelle insalate. In inverno, la produzione rallenta a causa delle giornate più corte e delle temperature più basse, ma le uova rimangono comunque disponibili, perfette per piatti caldi e sostanziosi. Optare per uova fresche e di stagione significa scegliere un prodotto più saporito e nutriente, che si adatta perfettamente alle esigenze della cucina stagionale e ricca di gusto.

La scelta giusta

Quando si scelgono le uova è importante considerare l'allevamento. Quelle più economiche provengono da galline allevate in gabbia, con poco spazio per muoversi e una dieta meno naturale che influisce sul benessere degli animali e sulla qualità del prodotto. Le uova da galline allevate all'aperto, che razzolano liberamente, invece, sono una scelta migliore, perché offrono valori nutrizionali superiori. Quella biologiche, infine, sono ancora più sostenibili, poiché le galline sono alimentate con mangimi biologici e senza pesticidi, offrendo un prodotto sano e rispettoso dell'ambiente.



1 Aspic di verdure primaverili



Preparazione
15 min+rip



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

uova 3 - Emmentaler 100 g - peperone sott'aceto 4 falde - piselli 220 g - fagiolini 150 g - carote 2 - gelatina 1 foglio - vino bianco 20 ml - limone 1 - maionese 1 cucchiaino - olio extravergine - sale - pepe

1. Spunta i fagiolini, pela le carote, quindi lava le verdure, poi taglia i fagiolini a pezzetti e le carote a dadini. Lessali per circa 15 minuti, poi unisci i piselli e lascia cuocere ancora per 8 minuti. Scola le verdure e falle raffreddare. Intanto, rassoda le uova 8 minuti in acqua bollente, poi raffreddale e sguscia.

2. Trasferisci le verdure in una ciotola, unisci l'Emmentaler a dadini, le falde di peperone tagliate a listarelle e le olive verdi snocciolate e tagliate a rondelle. Condisci con sale, pepe, olio, succo di limone e un cucchiaino di maionese, quindi fai riposare. Nel frattempo, immergi un foglio di gelatina in una ciotola d'acqua e lasciala in ammollo per 10 minuti, poi in un pentolino scalda il vino con un po' d'acqua, quindi togli dal fuoco, immergi la gelatina strizzata e mescola per farla sciogliere.

3. Versa in uno stampo da plumcake e immergilo in una ciotola con acqua e ghiaccio, quindi fai rapprendere a contatto con le pareti e recupera la gelatina rimasta, poi disponi sul fondo le uova sode tagliate a rondelle e rovescia nello stampo le verdure e la gelatina rimasta e lascia rassodare in frigorifero per 2 ore almeno. Infine, togli l'aspic dallo stampo, trasferiscilo in un piatto da portata e servilo a fette.



2 Avocado e uova gratinati

Preparazione
10 minuti

Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

avocado 2 grandi - **uova** 4 piccole - **succo di limone** - **maggiorana** - **sale** - **pepe**

1. Taglia a metà gli avocado senza sbucciarli e quindi, aiutandoti con un cucchiaio, elimina il nocciolo. Spruzza poi la parte interna dei frutti con succo di limone e insaporisci con un pizzico di sale.
2. Sistemali in una teglia piuttosto piccola in modo che non possano muoversi durante la cottura. Poi, versa un uovo all'interno della parte cava di ogni mezzo avocado.
3. Inforna a 180° per 15 minuti circa: i tempi possono variare a seconda del grado di cottura delle uova che preferisci. Sforna, insaporisci con un pizzico di sale, maggiorana tritata e abbondante pepe nero. Se ti piace, puoi accompagnare le uova con qualche fetta di pane tostato.

3 Uova con crema di piselli

Preparazione
15 minuti

Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 6 - **piselli** 100 g (sgranati) - **ricotta** 150 g - **menta** 1-2 rametti - **aglio** ½ spicchio - **spinacini novelli** 80 g - **aceto di vino bianco** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci le uova a partire da acqua fredda per 9 minuti dall'ebollizione. Raffreddale sotto l'acqua fredda corrente, picchietta i gusci, trasferiscile in una ciotola con acqua fredda e lasciale riposare per una decina di minuti. Sgusciale partendo dai poli, poi dividile a metà, nel senso della lunghezza.
2. Tuffa i piselli in abbondante acqua bollente salata e cuocili per 7-8 minuti. Scolali, passali sotto un getto di acqua fredda corrente e frullali nel mixer insieme ai tuorli sodi prelevati delicatamente dalle mezze uova, la ricotta, 2 cucchiaini d'olio, qualche fogliolina di menta lavata e asciugata, l'aglio, un pizzico di sale e pepe.
3. Versa il composto in una tasca da pasticcere con bocchetta a stella e farcisci i mezzi albumi sodi. Guarnisci e servi con un'insalata fresca preparata con gli spinacini conditi con olio, aceto, sale e pepe, a piacere.





4 Scotch eggs al pomodoro

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 6

uova 6 - salsicce 500 g - pangrattato 100 g
- rosmarino 1 rametto - salvia 4 foglie - salsa
Worcestershire - olio di semi di arachidi - noce
moscata - cipollotto 1 - salsa di pomodoro 330 ml
- zucchero - olio extravergine - sale - pepe

- 1. Immergi le uova** a temperatura ambiente in una casseruola con abbondante acqua bollente, cuocile per 5 minuti, poi passale sotto acqua fredda corrente. Sguscia e tienile da parte.
- 2. Pulisci il cipollotto, tritalo** e rosolalo in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti. Aggiungi la salsa e falla addensare a fuoco medio per 3-4 minuti, mescolando di tanto in tanto. Unisci 1 cucchiaino di zucchero e regola di sale e pepe.
- 3. In una ciotola, sbriciola la salsiccia** e insaporisci con rosmarino e salvia tritati, noce moscata, salsa Worcestershire, pepe e sale. Miscela bene gli ingredienti fino a ottenere un impasto compatto.
- 4. Prelevane una manciata e stendilo** su carta da forno in modo da ottenere uno strato piuttosto sottile, quindi adagia al centro un uovo sgusciato e, aiutandoti con la carta da forno, ricoprilo con la salsiccia, pressando delicatamente. Ripeti l'operazione con tutte le uova e poi passale nel pangrattato. In un'ampia padella scalda abbondante olio di semi, poi friggi le uova, poche alla volta, girandole 2-3 volte, finché saranno dorate, scolale su carta da cucina e servile con la salsa ben calda.



IL CONSIGLIO

Consuma queste uova appena pronte, è la scelta migliore. Ma se le vuoi conservare, disponile in un contenitore ermetico e tienile in frigorifero per un massimo di 2-3 giorni. Non sono invece adatte a essere congelate.

5 Rotolo di tacchino con asparagi e prosciutto crudo

 Preparazione
5 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 6

fesa di tacchino 1 larga fetta (circa 900 g) - **prosciutto crudo** 80 g - **asparagi** 500 g - **uova di quaglia** 8 - **olio extravergine** 40 ml - **aglio** 1 spicchio - **vino bianco secco** 1/2 bicchiere - **brodo vegetale** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci gli asparagi, poi lessali in acqua salata per 8-10 minuti. Scolali e immergili in una ciotola con acqua e ghiaccio per raffreddarli. In una pentola a parte, rassoda le uova di quaglia in acqua bollente per 3 minuti, poi raffreddale sotto l'acqua e pelale.

2. Stendi sul tagliere la fetta di tacchino e coprila con le fettine di prosciutto crudo, quindi disponi al centro metà degli asparagi e sopra adagiaci le uova sode sgusciate. Arrotola quindi la carne di tacchino sul ripieno, formando un rotolo piuttosto compatto.

3. Lega il rotolo con spago da cucina. In una padella antiaderente, scalda 30 ml d'olio e rosola il rotolo da ogni lato. Poi, regola di sale e pepe, quindi irroralo con il vino e lascia evaporare. Fai cuocere per circa 30 minuti, se serve bagna con il brodo. In una padella con l'aglio e l'olio rimasti, salta gli asparagi rimasti tagliati in tre, serviranno come contorno. Quando il rotolo è cotto, togliilo dalla padella e fai ridurre il fondo di cottura. Servilo affettato, caldo accompagnato dal sugo di cottura e dagli asparagi.



6 Uova croccanti ripiene di ricotta

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova 8 - **ricotta** 450 g - **pangrattato** 120 g - **prezzemolo** - **olio di semi di arachide** - **sale** - **pepe**

1. Cuoci le uova in una pentola con acqua fredda, e una volta raggiunto il bollore, lasciale sul fuoco per altri 8 minuti. Scolale e immergile per qualche minuto in acqua fredda, poi sbucciale e lasciale raffreddare.

2. Taglia le uova sode a metà, nel senso della lunghezza. Togli delicatamente i tuorli, facendo attenzione a non rompere gli albumi, poi trita il prezzemolo. In una terrina a parte, mescola bene la ricotta, gli albumi cotti che hai tolto e il prezzemolo tritato, quindi regola di sale e pepe.

3. Riempi gli albumi con il composto ottenuto, quindi richiudili unendoli a due a due. Sbatti in una terrina le due uova rimanenti. Immergi quelle ripiene nell'uovo sbattuto, passale nel pangrattato e friggile per qualche minuto nell'olio bollente. Servile ben calde.

8 MODI per...



7 Uova in camicia con gli spinaci



Preparazione
5 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

uova 12 - spinaci 1 kg - aglio 1 spicchio - pancarrè 6 fette
- Parmigiano Reggiano Dop grattugiato 100 g - olio extravergine - aceto bianco - sale - pepe

1. Tosta le fette di pane nel forno già caldo a 180° fino a che prendono colore su entrambi i lati, poi tienile da parte al caldo. Quindi, lava gli spinaci con cura sotto l'acqua corrente e scolali. A questo punto, versa un filo d'olio e lo spicchio d'aglio in un'ampia padella antiaderente e fai cuocere gli spinaci per 10 minuti, mescolando di tanto in tanto. Quindi, regola sale e pepe.

2. Cuoci le uova in camicia una alla volta: in un pentolino, porta a bollore l'acqua con 1 cucchiaino di aceto bianco. Quando bolle, con l'aiuto di un cucchiaino di legno, forma un vortice nell'acqua; poi sguscia l'uovo e versalo velocemente al centro del vortice, continuando a girare. Dopo 3-4 minuti, quando l'albume è appena solido, toglì l'uovo dal pentolino con una schiumarola. Cuoci allo stesso modo tutte le uova.

3. Disponi le fette di pancarrè tostato in una pirofila, coprile con una cucchiata di spinaci e adagiaci sopra 2 uova. Infine, spolverizza con Parmigiano Reggiano grattugiato. Passale in forno sotto il grill per 2 minuti, quindi servi calde.

8 Galette di grano saraceno alla bretone



Preparazione
10 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di grano saraceno 70 g - farina 00 70 g - uova 5 - burro 20 g - rucola - sale - pepe

1. Unisci le due farine in una ciotola, aggiungi un uovo e comincia a mescolare versando nel composto 160 ml d'acqua e un pizzico di sale. Miscela bene con la frusta in modo che non si formino grumi. Metti sul fuoco una padella antiaderente del diametro di 26 cm e fai sciogliere il burro, quindi uniscilo alla pastella preparata, sempre mescolando.

2. Scalda nuovamente la padella, versaci un quarto della pastella e, con un movimento rotatorio, fai in modo che si distribuisca uniformemente su tutto il fondo. Cuoci la galette 2-3 minuti per lato. Ripeti altre tre volte con il resto della pastella.

3. Copri una teglia con carta da forno, appoggiaci le galette e sguscia al centro di ognuna un uovo (se è molto fresco, l'albume resterà ben unito al tuorlo e non si allargherà sulla galette), quindi ripiega delicatamente i bordi verso il centro. Regola di sale e pepe e inforna a 150° per 5-6 minuti: l'albume deve essere cotto e il tuorlo fluido. Servi le galette calde su un letto di rucola.



Recla

Gusto in famiglia



Qualità e tradizione dall'Alto Adige

Utilizziamo solo carne di qualità, di coscia di puro suino, lavorata dai nostri mastri macellai seguendo un'antica ricetta di famiglia che si tramanda di generazione in generazione.



Nuovo capitolo per il tuo benessere?



C'è Misto Benessere!

**Il contorno
non solo pronto...
Pronto a tutto!**



Meraviglia della natura.

SUBITO pronto

*preparazioni veloci
che piacciono a tutti*

Millefoglie con mousse di tonno e cannellini

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
6 minuti

1. Rosola a fiamma bassa lo scalogno tritato in una padella con un filo d'olio per 2-3 minuti. Unisci i fagioli sgocciolati e il brodo bollente e prosegui la cottura per 2-3 minuti, poi lasciali intiepidire.

2. Versa i fagioli nel recipiente del mixer a immersione, unisci 2 cipolline tagliate a pezzetti, il tonno spezzettato, 5-6 foglie di basilico, 60 ml d'olio e frulla fino a ottenere una crema morbida. Regola di sale e pepe.

3. Pulisci intanto i pomodorini, dividili a spicchi e condiscili con un pizzico di sale e pochissimo olio. Rosola in un padellino antiaderente i pinoli per qualche minuto mescolando, finché saranno dorati.

4. Disponi sui piatti 1 sfoglia di pane, aggiungi sopra un po' di mousse, qualche spicchiello di pomodoro e qualche pinolo, poi prosegui allo stesso modo, fino a esaurire gli ingredienti e terminando con il pane. Servi decorando con fettine di pomodoro, pezzetti di cipollina, qualche pinolo e foglie di basilico a piacere.



INGREDIENTI PER 4

tonno sott'olio 250 g - fagioli cannellini cotti
1 barattolo da 240 g - scalogno 1 - pinoli 60 g
- cipolline rosse in agrodolce 3-4 - basilico
- sfoglie di pane, tipo carasau - brodo vegetale
100 ml - pomodorini 20 - olio extravergine -
sale - pepe



1 Tonno, pomodori, e mousse di avocado

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 4

piadine 4 - pomodori da insalata 3 - scarola

½ cespo - tonno sott'olio 160 g, sgocciolato

PER LA MOUSSE avocado 1 maturo - maionese

1 cucchiaino - senape ½ cucchiaino - lime 1 bio

- panna fresca 100 ml - sale - pepe

1. Per la mousse, pulisci l'avocado e dividilo a metà, nel senso della lunghezza. Elimina il nocciolo, scava la polpa, schiaccia con la forchetta e irrorala con il succo del lime, perché non annerisca. Trasferisci nel mixer la polpa con la senape, la maionese, sale e pepe e frulla, fino a ottenere un composto compatto. Monta la panna ben fredda e incorporala alla crema di avocado, mescolando con delicatezza con una spatola per amalgamare. Conserva in frigorifero.

2. Scalda intanto il forno a 150°, poi spegnilo e disponi le piadine sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, in modo che diventino ben calde.

3. Pulisci i pomodori e tagliali a fettine, dividi a tocchetti la scarola pulita e asciugata. Sgocciola il tonno e sbriciolalo.

4. Farcisci le piadine calde con fettine di pomodoro, pezzetti di scarola e un po' di tonno sbriciolato, copri con un abbondante strato di mousse di avocado e servi subito.

4 idee per la solita PIADINA

Basta poco per cambiare gusto: una crema esotica, un pesto chic o un salume piccantissimo

a cura di Marilena Bergamaschi



IL CONSIGLIO

Oltre alla piadina classica, puoi utilizzare quelle all'olio di oliva, o con farina integrale, oppure le piadine senza glutine.

② Verdure grigliate con salsiccia piccante



Preparazione
15 min+rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

peperone giallo 1 - peperone rosso 1 - zucchine 2 - pomodori secchi 5-6
- salsiccia piccante 120 g - origano secco - olio extravergine - sale

1. Disponi i peperoni sulla placca foderata con carta da forno e abbrustoliscili in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti, girandoli su tutti i lati. Trasferiscili subito in una ciotola ampia, metti un coperchio e lasciali raffreddare. Spellali, taglia la polpa a falde e condiscile con pochissimo olio e un pizzico di sale.

2. Spunta le zucchine e tagliale a fettine molto sottili di 2-3 mm di spessore, con una mandolina nel senso della lunghezza. Arroventa una piastra o una padella antiaderente, spolverizzala con un pizzico di sale fino e griglia le fette 1 minuto per lato. Condiscile con poco olio e un pizzico di sale.

3. Scalda intanto il forno a 150°, poi spegnilo e disponi le piadine sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, in modo che diventino ben calde.

4. Farcisci le piadine calde con le verdure grigliate, aggiungi le fettine di salsiccia piccante e i pomodori secchi a pezzetti, spolverizza con origano secco sbriciolato e servi subito.



③ Mortadella con pesto di pistacchi alle erbe



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

piadine 4 - uova 2 - mortadella 150 g -
squacquerone o crescenza 150 g - granella
di pistacchi PER IL PESTO pistacchi 100 g, spellati
- basilico 10 foglie - maggiorana fresca 2-3 rametti
- timo 2-3 rametti - aglio ½ spicchio - noce moscata
- olio extravergine - sale - pepe

1. Per il pesto, spezzetta le foglie di basilico e ricava le foglioline dal timo e dalla maggiorana. Mettile nel mixer con i pistacchi, 5 cucchiaini d'olio, 2-3 di acqua molto fredda, noce moscata grattugiata, un pizzico di sale e abbondante pepe, poi frulla fino a ottenere un composto morbido, unendo ancora poca acqua se il composto risulta troppo denso, infine regola di sale e pepe.

2. Scalda intanto il forno a 150°, poi spegnilo e disponi le piadine sulla placca, foderata con un foglio di carta da forno, in modo che diventino ben calde.

3. Farcisci le piadine, spalmandole con un abbondante strato di pesto, suddividi le fette di mortadella, aggiungi sopra lo squacquerone, spolverizza con un po' di granella e servi, decorando con foglioline di insalata a piacere.



4 Burritos con chicken nuggets e verdure



Preparazione
15 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 8

piadine o tortillas 4 - **pomodori da insalata** 2
- **cipollotti** 2 - **lattuga** 5-6 foglie - **petto di pollo**
600 g - **uova** 2 - **farina** 120 g - **pangrattato** 150 g
- **lattuga** 5-6 - **lattuga** 5-6 - **maionese** - **olio di**
semi - **olio extravergine** - **pepe** - **sale**

1. Pulisci la lattuga e spezzettala con le mani. Taglia a fettine i pomodori, elimina la parte verde dei cipollotti e affettali.

2. Metti in 3 diverse ciotole la farina, il pangrattato e le uova sbattute con un pizzico di sale. Taglia il petto di pollo a bocconcini e passali prima nella farina, poi nelle uova e infine nel pangrattato.

3. Scalda abbondante olio in un padella ampia e friggi pochi bocconcini alla volta per 3-4 minuti, finché saranno dorati. Sgocciolali con il mestolo forato e mettili su carta assorbente da cucina.

4. Scalda le piadine in forno a 120° per 10 minuti. Stendi un velo di maionese, disponi un po' di foglie di lattuga, fette di pomodoro e cipollotto, aggiungi un po' di nuggets, avvolgi, taglia a metà e servi.



IL CONSIGLIO

Se vuoi un sapore più caratteristico simile a quello della cucina latino-americana, aggiungi alla farina 2 cucchiaini di spezie miste tex-mex e peperoncino in polvere a piacere.



I nostri pascoli
INCONTAMINATI
sono da sempre
il segreto del
suo gusto
INIMITABILE



AGNELLO DI

SARDEGNA IGP

BUONO, SANO E GARANTITO



Seguici sui social



www.agnellodisardeгнаigp.eu

CONSORZIO PER LA TUTELA
DELL'IGP AGNELLO DI SARDEGNA

Via Giovanni Maria Angioj, 13 08015 Macomer (NU)

Tel/Fax – +39 0785.70435 - info@agnellodisardeгнаigp.it



CAMPAGNA FINANZIATA
CON L'AUTO
DELL'UNIONE EUROPEA

Finanziato dall'Unione europea. Le opinioni espresse appartengono tuttavia al solo o ai soli autori e non riflettono necessariamente le opinioni dell'Unione europea o di REA. Né l'Unione europea né l'amministrazione erogatrice possono esserne ritenute responsabili.

L'UNIONE EUROPEA SOSTIENE
CAMPAGNE CHE PROMUOVONO
PRODOTTI AGRICOLI DI QUALITÀ.



ENJOY
IT'S FROM
EUROPE

ricette con la
**friggitrice
ad aria**



**Benedetta
Rossi**

Benedetta impara a cucinare dalla nonna e dalla zia, poi fa esperienza nella cucina dell'agriturismo di famiglia. Oltre 10 anni fa inizia a condividere tutorial su YouTube e in seguito apre un sito, dove dispensa idee, ricette e consigli utili, diventando una voce autorevole del mondo culinario, capace di ispirare milioni di persone. Il mondo di Fatto in Casa da Benedetta oggi spazia dai social media alla televisione, dai libri ai prodotti per la casa.



Treccia farcita



Preparazione
10 minuti



Cottura
18 minuti

INGREDIENTI PER 4

latte 150 ml - **olio di semi** 20 g - **sale fino** 1 cucchiaino - **lievito istantaneo**
per friggitrice ad aria in polvere 13 g - **farina** 250 g - **salame ungherese** 100
g - **provola a fette** 80 g - **latte** - **semi misti**

1. Prepara l'impasto: in una ciotola versa il latte, l'olio di semi e aggiungi il cucchiaino di sale. Unisci il lievito e inizia a mescolare con una forchetta. A questo punto incorpora la farina un po' per volta, continuando a mescolare con la forchetta. Quando l'impasto prende consistenza, trasferiscilo sul piano infarinato e continua a impastare fino a ottenere un risultato liscio, omogeneo e non appiccicoso.

2. Stendi l'impasto con il mattarello per formare un rettangolo dello spessore di circa 1 cm o poco più. Con una rotella tagliapasta o un coltello dividilo in 3 parti uguali, larghe sui 10 cm ciascuna. In ogni parte sistema 3 fette di salame ungherese accoppiate con altrettante fette di provola, piegandole a metà. Ora chiudi ogni striscia e forma un filoncino. Con i tre filoncini ottenuti dai forma alla treccia.

3. Sistemala nel cestello della friggitrice ad aria con carta forno sul fondo e decora spennellando con il latte e cospargendola con i semi. Cuoci a 175° per 18 minuti, girandola a metà cottura. La treccia farcita è pronta da tagliare a fette e gustare!



IL CONSIGLIO

Per rendere vegetariana la treccia salata, usa delle verdure grigliate come zucchine, peperoni o melanzane, da abbinare al formaggio al posto dei salumi.



Crespelle di basilico



Preparazione
30 minuti



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4 PER LA PASTELLA

uova 2 - **basilico** 30 g - **latte** 250 ml - **farina** 125 g - **olio extravergine** 1 cucchiaino - **sale**

PER IL RIPIENO

ricotta 250 g - **sale** 1 pizzico - **formaggio grattugiato** 30 g - **limone** 1 (la scorza) - **besciamella** 250 ml - **latte** 50 ml

1. In un boccale rompi le uova e aggiungi un pizzico di sale, poi unisci l'olio e le foglie di basilico spezzettate. Frulla con il frullatore a immersione fino a quando ottieni un composto verde e omogeneo. Aggiungi la farina un po' alla volta, continuando a frullare. Versa il latte un po' per volta, frullando per incorporarlo, e la tua pastella per le crespelle è pronta.

2. Fai scaldare sul fuoco una padella da 24 cm di diametro, poi ungila con poco burro (togliendo quello in eccesso con della carta da cucina). Versa un mestolo di pastella, allargala sul fondo della padella e cuoci la prima crespella un paio di minuti per lato. Procedi allo stesso modo per tutte le altre crespelle (senza ungere ogni volta la padella). Ne otterrai 6 in tutto.

3. Per il ripieno, in una ciotola unisci la ricotta, il formaggio grattugiato e la scorza di limone e mescola bene. In un'altra ciotola ammorbidisci la besciamella con un po' di latte. Prendi una teglia da 22 cm di diametro e distribuisci sul fondo un po' di besciamella.

4. Farcisci le crespelle, quindi prendi la prima crespella, metti al centro una cucchiainata di ripieno e allargalo. Piega a metà la crespella e poi in quattro, ossia "a portafoglio".

5. Adagia la crespella dentro la teglia e procedi allo stesso modo per tutte le altre. Copri le crespelle con il resto della besciamella. Completa cospargendo la superficie con il formaggio grattugiato. Infine sistema la teglia nel cestello e cuoci in friggitrice ad aria a 180° per 12 minuti. Le crespelle di basilico sono pronte per essere gustate belle calde!



IL CONSIGLIO

Se vuoi scoprire le potenzialità della friggitrice ad aria e tantissime altre ricette consulta "In cucina con la friggitrice ad aria". Nel suo libro, Benedetta Rossi ci accompagna attraverso una ricca raccolta di oltre 200 ricette, dagli antipasti ai dolci, da realizzare con questo prezioso strumento. Oltre alle ricette sono presenti consigli e trucchi utili per usare al meglio questo ormai diffusissimo elettrodomestico.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi farcire le crespelle di basilico con un ripieno alternativo (ad esempio con salmone affumicato e formaggio spalmabile oppure mozzarella e pomodorini) e servirle arrotolate senza besciamella, come antipasto.



Pizza di scarola



Preparazione
30 min+rip



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA PIZZA acqua 250 ml - lievito di birra fresco 25 g - farina 500 g - sale - olio 2 cucchiaini
PER IL RIPIENO scarola riccia cruda 1 cespo
- acciughe sott'olio 2 - aglio tritato -
peperoncino - olive nere denocciolate 100 g
- pinoli 30 g - uvetta 30 g - scamorza 200 g

1. In una ciotola unisci la farina, il sale e 2 cucchiaini d'olio. Poi aggiungi il lievito di birra fresco sciolto nell'acqua e impasta fino a ottenere una palla liscia e omogenea. Trasferiscila in una ciotola e fai lievitare per circa 2 ore coperta con un canovaccio.

2. Taglia la scarola a listarelle e cuocila in padella con un po' d'olio insieme alle acciughe sott'olio, l'aglio tritato e il peperoncino. Unisci anche olive, pinoli e uvetta. Dividi l'impasto in due panetti e stendili con il matterello in modo da ottenere 2 dischi di 28 cm di diametro.

3. Trasferisci il primo disco in una teglia di 26 cm di diametro leggermente unta. Distribuisci sopra il ripieno di scarola, aggiungi la scamorza a dadini e chiudi con il secondo disco. Sigilla bene i bordi arrotolando leggermente le estremità della pasta, ungi la superficie con poco olio, spolverizza con un pizzico di sale e cuoci in forno a 200° per 25 minuti.



IL CONSIGLIO

Per bilanciare il gusto amaro della scarola e la sapidità delle acciughe, puoi abbinare la pizza a due vini bianchi campani: il Greco di Tufo, fresco e minerale, che esalta la morbidezza della scamorza, o il Fiano di Avellino, con note di mandorla che si sposano perfettamente con i pinoli e la dolcezza dell'uvetta.

PIC NIC open air

**Piatti facili, saporiti e ideali
da preparare in anticipo per
festeggiare all'aperto con gli amici**

a cura di Elena Di Renzo



Timballo di ziti con mozzarella e verdure

 Preparazione 30 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4

ziti 400 g (pasta avanzata già cotta) - **zucchine** 2 - **peperone rosso** 1 - **prosciutto cotto** 150 g (a dadini) - **mozzarella** 200 g - **Parmigiano Reggiano Dop** - **uova** 3 - **pangrattato** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Lava e taglia a listarelle le zucchine e il peperone. Taglia la mozzarella a pezzetti. Scalda un filo d'olio in una padella e salta le verdure per 8-10 minuti finché saranno morbide e regola di sale e pepe. Mescola in una ciotola gli ziti avanzati con le uova sbattute e 2 cucchiaini di Parmigiano Reggiano per legare meglio.

2. Ungi una teglia da forno rotonda e spolverizza con un po' di pangrattato. Disponi una parte degli ziti come base. Aggiungi una parte delle verdure, una di mozzarella e una di prosciutto. Copri con un altro strato di ziti, completa con le verdure rimaste, prosciutto e mozzarella (conservane da parte una manciata). Termina con uno strato di ziti e mozzarella e spolverizza con abbondante Parmigiano Reggiano.

3. Cuoci in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti o fino a doratura. Se vuoi una crosticina più croccante gli ultimi 5 minuti puoi passare alla modalità grill. Lascia intiepidire leggermente prima di servire.



Mousse alle fragole con panna fresca

 Preparazione 20 min+rip  Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 6

fragole 700 g - **zucchero** 300 g - **panna fresca** 300 ml - **gelatina** 3 fogli

1. Monda le fragole e tienine da parte 6 intere per decorare. Taglia le altre a pezzetti e mettile nel bicchiere del mixer con lo zucchero. Poi, frulla per ottenere un composto cremoso e raffredda in frigorifero.

2. Monta la panna e uniscila al composto di fragole. Immergi la gelatina in acqua fredda, strizzala, trasferiscila in un pentolino e scioglila a fiamma bassa. Poi, aggiungila delicatamente al composto di panna e fragole.

3. Mescola la mousse e quindi distribuiscila in stampini da dessert monoporzione o bicchierini. Lascia raffreddare in frigorifero per circa 3 ore. Guarnisci con le fragole tenute da parte, tagliandole in modo da creare un piccolo ventaglio.



GRANCHIO

Sapore delicato ed elegante, la polpa di questo crostaceo si sposa molto bene con riso e pasta, dando vita a pregiate interpretazioni di primi piatti gourmet

È un crostaceo dal corpo appiattito, con guscio rigido e dieci zampe, di cui le prime due trasformate in chele. Le principali specie sono il granchio blu, invasivo in Italia, ma molto apprezzato in cucina, il Porcellana, simile a un piccolo gamberetto, con corpo delicato e fragile, il granchio di sabbia, veloce e spesso visibile sulle spiagge tropicali. C'è poi il Granchio Reale Gigante pescato nelle acque fredde del Nord e molto pregiato. Il granchio è un ingrediente davvero versatile in cucina e si usa in molti piatti, dalle zuppe ai risotti, dalle paste alle insalate e alle frittate.



IL CONSIGLIO

Se il granchio è vivo, mettilo in freezer per 15-20 minuti per assopirlo. Immergilo in acqua bollente salata e cuocilo per 10-15 minuti, secondo la grandezza. Scolalo e passalo sotto acqua fredda o mettilo in una ciotola con ghiaccio. Capovolgilo, solleva la piastrina ventrale, eliminala e stacca il guscio superiore. Togli le branchie ai lati e sciacqua le impurità. Dividi il corpo a metà, spezza chele e zampe col batticarne o la pinza per ricavare la polpa e utilizza uno stecchino per estrarla dalle cavità più piccole.



RISOTTO AL GRANCHIO

1 Prepara il fondo

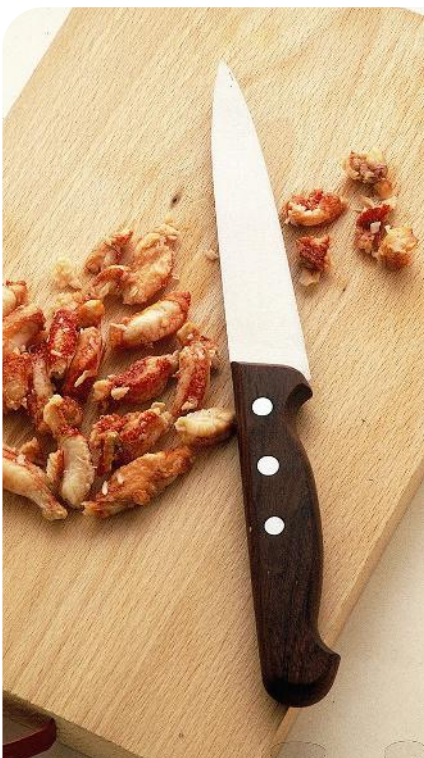
Fai appassire in una casseruola a bordo basso la cipolla e il sedano tritati con 2 cucchiaini d'olio e 10 g di burro, finché saranno morbidi, senza che prendano colore. Unisci il riso, tostalo per 2-3 minuti mescolando, sfuma col liquore e fai evaporare. incorpora il concentrato diluito con 4 cucchiaini di brodo bollente e lascia assorbire.

Preparazione
15 min+rip

Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso Arborio 320 g - **burro** 40 g - **cipolla** 1 - **sedano** 1 costa - **concentrato di pomodoro** 2 cucchiaini - **prezzemolo** 1 ciuffo - **granchio reale** 4 chele - **Grana Padano Dop** - **brodo di pesce** 1 l - **vodka o gin** 80 ml - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**



2 Cuoci il risotto

Prosegui la cottura a fuoco medio basso, aggiungendo un mestolo di brodo bollente e mescolando, ogni volta che il precedente sarà evaporato, per 16-18 minuti. Quando il riso sarà al dente, regola di sale, incorpora il prezzemolo tritato, 20 g di burro e 2 cucchiaini di Grana Padano grattugiato. Mescola, copri e lascia mantecare per 2 minuti.

3 Rosola le chele

Taglia intanto a tocchetti le chele e rosolale a fuoco vivo con 10 g di burro finché saranno dorate, poi regola di sale e pepe. Suddividi il risotto nei piatti, decora con le chele e servi subito.



IL CONSIGLIO

Se non hai a disposizione granchi freschi, puoi usare la polpa di granchio in scatola oppure quella surgelata, ideale per preparare sughi, frittelle (crab cakes) o ripieni per ravioli.



SBRICOLATA MELE E CANNELLA

 Preparazione
25 minuti

 Cottura
35 minuti

INGREDIENTI PER 8

PER L'IMPASTO farina 00 300 g - **zucchero** 150 g
- **burro** 150 g - **uova** 1 - **lievito per dolci** 1 bustina
- **sale** **PER IL RIPIENO** mele 4 - **zucchero di canna**
50 g - **limone** ½ - **cannella in polvere** 1 cucchiaino

1. In una ciotola versa lo zucchero, il burro e schiaccialo fino a rendere il composto cremoso. Aggiungi l'uovo e mescola fino a quando non si è assorbito. Setaccia la farina e il lievito, quindi uniscili al composto e impasta rapidamente fino a formare un impasto sbriciolato. Copri e metti in frigo a riposare fino all'utilizzo.

2. Per il ripieno, sbuccia le mele, elimina il torsolo e taglia a cubetti. Mettile in una ciotola e irrori con il succo di limone per evitare che anneriscano. Aggiungi lo zucchero di canna, la cannella e mescola bene.

3. Fodera uno stampo a cerniera da 24 cm di diametro con carta da forno. Versa 3/4 dell'impasto sbriciolato sul fondo della teglia e distribuisce in modo uniforme, formando un cordolo lungo il bordo esterno. Copri con il ripieno di mele, livellando con una spatola, quindi rivesti la sbriciolata con il resto dell'impasto di frolla sabbia. Cuoci la torta in forno preriscaldato a 180° per circa 35 minuti, finché la superficie sarà dorata e croccante. Estrai la torta dal forno e lascia raffreddare.



IL CONSIGLIO

Puoi conservare la sbriciolata di mele sotto una campana di vetro per massimo 3 giorni. In alternativa puoi anche congelarla: prima di mangiarla sarà sufficiente scongelarla a temperatura ambiente e poi scaldarla in forno per qualche minuto.

"Campagna promozionale 2024" realizzata nell'ambito dell'intervento SRG010 Anno 2023 "Promozione dei prodotti di qualità" del Complemento per lo sviluppo rurale della Toscana 2023-2027, cofinanziato con il Fondo europeo agricolo per lo sviluppo rurale (FEASR).



Olio Extra Vergine Toscano IGP

Una parte di me.

Luisanna Messeri





Accendi la tua
estate con
il concorso
Summer on Fire!



Summer 
chi ci piglia, ci griglia
on Fire



Fatti pigliare dalla griglia.

VINCI SUBITO

Torna la linea dedicata al barbecue, che ogni settimana mette in palio due barbecue elettrici Napoleon e un barbecue professionale Napoleon Rogue per l'estrazione finale.

Partecipare è facile

- Fino al 30 giugno 2025 acquista almeno una confezione della linea, conserva lo scontrino, collegati al sito summeronfire.it e scegli la modalità di partecipazione che preferisci.

Quale sarà il tuo preferito tra i 6 prodotti della linea 2025?

Gli Arrosticini di lonza marinata BBQ o gli Arrosticini di pollo panati Kansas?

I Mini filetti di pollo marinati al rosmarino o la Coscia di pollo marinata BBQ?

Le Bombette di suino con formaggio o il Maxi hamburger di suino al bacon?

OGNI SETTIMANA



PREMIO FINALE



SAPORI

della
tradizione

Malloreddus al ragù di salsiccia

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

farina di semola di grano duro 400 g - **farina 00** 80 g + quella per la lavorazione - **zafferano** 1 bustina - **pomodori da sugo** 700 g - **cipolla** 1 piccola - **salsiccia sarda** 200 g - **pecorino sardo grattugiato** 100 g - **basilico** 1 ciuffo - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Mescola le farine e dividile in 2 ciotole. In una, unisci lo zafferano diluito in una tazzina di acqua tiepida, poi inizia a impastare versando altra acqua (circa 120 ml in tutto), leggermente salata, fino a ottenere un impasto consistente ma morbido. Lavoralo a lungo finché risulta liscio e setoso. Allo stesso modo, impasta le farine rimaste con altri 120 ml di acqua salata. Fai riposare gli impasti per 1 ora a temperatura ambiente, avvolti in pellicola.

2. Stacca un pezzetto di pasta, arrotolalo per ottenere un bastoncino spesso come una matita, infarinalo e stacca con il pollice pezzetti delle dimensioni di piccoli fagioli, poi passali sul "ciuliri", l'apposito attrezzo per rigare i malloreddus, o su un rigagnocchi. Infarinali e falli asciugare all'aria.

3. Trita la cipolla e falla appassire in un filo d'olio. Aggiungi la salsiccia, spellata e sminuzzata, rosolala e unisci i pomodori spellati, privati dei semi e tritati. Cuoci 40 minuti a fuoco lento; regola di sale e pepe. Lessa i malloreddus 20 minuti in acqua salata. Scolali e condiscili con il ragù, il pecorino e il basilico.



Sardegna



Giovanni Castaldi

**Ambassador
GialloZafferano**

Propone ricette che arrivano dritte al cuore, perché sono sincere e un inno ai sapori della sua terra: la Campania. Realizza grandi classici della tradizione italiana, reinventandosi anche con versioni innovative.

1 **Pastiera salata**



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 27 CM IN SUPERFICIE E 22 ALLA BASE

farina 00 450 g - **burro** 220 g - **zucchero** 60 g - **uova**

medie 2 (circa 110 g) - **sale fino** 6 g **PER IL GRANO**

grano precotto 250 g - **latte intero** 30 g - **burro** 20 g

PER IL RIPIENO **ricotta di pecora** 300 g - **uova medie** 3

- **salame napoli** 125 g - **caciocavallo** 125 g - **pecorino**

romano 70 g - **latte intero** 50 g - **sale** - **pepe**

1. Metti nel frullatore farina, zucchero e sale.

Aggiungi il burro a pezzetti e frulla per ottenere delle briciole. Dopodiché aggiungi anche le uova, ancora una veloce frullata e poi puoi compattare a mano sul piano. Avvolgi il panetto nella pellicola e fai raffreddare in frigo.

2. Intanto versa il grano, il latte e il burro in un pentolino, mescola di continuo mentre fai cuocere per una decina di minuti; fai raffreddare in frigo.

3. Ora occupati del ripieno: in una ciotola capiente lavora le uova con la ricotta, unisci il caciocavallo e il salame a dadini di 1 cm, il pecorino grattugiato, il sale, il pepe, il grano raffreddato e il latte. Mescola per bene. Stendi la frolla a 7-8 mm e rivesti lo stampo da 27 cm in superficie, e 22 alla base, imburrito e infarinato. Bucherella la base prima di versare il ripieno.

4. Con la frolla avanzata ricava le strisce di copertura: 4 in un senso e 3 nell'altro, formando un motivo a rombi. Cuoci a 180° per circa 60 minuti e quando è fredda la pastiera salata puoi gustarla.

6 ricette con **SORPRESA**

Cosa c'è dentro? Divertiti a creare ripieni gustosi e insoliti per sorprendere i tuoi ospiti

a cura di Marilena Bergamaschi

② Rollè di vitello con pere, bietoline e mortadella

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

vitello 8 fettine - **pere Williams** 2 - **mortadella** 120 g - **bietole a costa fine** 150 g - **burro** 20 g - **vino bianco** 50 ml - **farina** 1 cucchiaino - **limone** ½ - **olio extravergine** - **burro** - **sale** - **pepe**

1. Taglia le pere in 8 spicchi e cuocile brevemente in acqua poco salata con il succo di limone, lasciandole sode. Scotta velocemente le bietole in acqua bollente salata e poi strizzale.

2. Stendi le fettine di vitello su un tagliere copri con carta da forno e battile col batticarne per assottigiarle. Coprile con le fette di mortadella, uno spicchio di pera e le bietole. Arrotola le fettine per formare gli involtini e fissa con uno stecchino. Passa gli involtini nella farina, scuotendoli per eliminare l'eccesso.

3. Trasferiscili in padella con un filo d'olio e una noce di burro e falli rosolare a fiamma moderata su tutti i lati, fino a quando saranno ben colorati. Sfuma con il vino bianco e cuoci per circa 10 minuti con il coperchio. Servili con contorni di verdure lessate.



IL CONSIGLIO

Il taglio di carne più adatto agli involtini è la fesa di vitello. Magra e tenera garantisce un piatto succulento.



③ Crespelle con erbe aromatiche e brie

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 4

latte 300 ml - **farina 00** 100 g - **uova** 3 - **panna fresca** 200 ml - **formaggio brie** 180 g - **Grana Padano Dop** 100 g - **erbe aromatiche** (timo, maggiorana, origano) - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Per le crespelle, versa nel recipiente del mixer la farina, il latte, le uova e frulla, quindi aggiungi 1 cucchiaino d'olio e mescola.

2. Cuoci le crepes versando un mestolino di composto alla volta in un padellino antiaderente ben caldo, spennellato con olio, facendolo ruotare per distribuire bene il composto. Man mano che sono pronte, tienile da parte, impilandole e coprendole con un foglio d'alluminio.

3. Taglia il brie a pezzettini, sistemali al centro delle crepes, aggiungi le erbe aromatiche sfogliate e ripiegale su se stesse.

4. Adagia le crespelle in una teglia, condisci con la panna, il Grana Padano grattugiato e un pizzico di sale. Cuoci in forno già caldo a 180° per 15 minuti, finché saranno dorate e servile subito.



4 Fagottini di sfoglia con fontina e uova



Preparazione
25 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta sfoglia 1 confezione rettangolare - **fontina** 40 g - **uova** 2 - **burro** 4 fiocchetti - **latte** - **pepe**

1. Porta lentamente a ebollizione le uova per 5-6 min, lasciale raffreddare nell'acqua di cottura, quindi sgusciare e tagliare a metà, in senso verticale.

2. Stendi la sfoglia sul piano di lavoro, conservando sotto la carta in dotazione, appiattiscila leggermente con il matterello e ritaglia 4 quadrati di 15 cm di lato.

3. Affetta sottilmente la fontina, distribuiscila sopra ogni quadrato di sfoglia, disponi sopra mezzo uovo e un fiocchetto di burro, regola di pepe.

4. Ripiega i lembi di pasta verso il centro, inumidisci la superficie con il latte. Cuoci i fagottini in forno già caldo a 190° per 15 minuti e servili con foglie di insalata.



5 Sacchettiini di pasta fillo



Preparazione
10 minuti



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

spinaci 200 g - **caprino** 400 g - **pasta fillo** 500 g - **noce moscata** - **burro** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua bene gli spinaci, scolali e falli saltare in padella con un filo d'olio e poco sale, poi regola di sale e pepe e tagliali grossolanamente a pezzi.

2. Mescola gli spinaci al caprino e spolverizza con abbondante noce moscata. Ricava dalla pasta fillo 16 rettangoli da circa 15x13 cm, spennellali con poco burro fuso e sovrapponili, per ottenere 8 pezzi a 2 strati. Disponi un cucchiaino di ripieno al centro di ciascuno e chiudili a sacchettiino, legando con spago da cucina.

3. Cuoci i sacchettiini in forno già caldo a 180° per 15-20 minuti, finché saranno dorati e servili con burro fuso.



IL TOCCO IN PIÙ

A piacere, aggiungi al ripieno erbe tritate come timo, aneto oppure maggiorana.



6 Scrigni di porro ripieni



Preparazione
10 minuti



Cottura
2 minuti

INGREDIENTI PER 4

porri 2 grandi - **formaggio fresco spalmabile** 300 g - **erba cipollina** 1 mazzetto - **limone** 1 bio (la scorza) - **cannella in polvere** - **zucchero di canna** - **timo** - **sesamo nero** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Pulisci i porri eliminando la base con un coltello, poi incidili in senso verticale senza affondare troppo il coltello, quindi sfoglialo per ottenere degli strati sufficientemente grandi per essere farciti, ricavando dei quadrati di circa 12x12 cm.

2. Versali in un tegame con acqua fredda salata e cuocili per due minuti. Raffredda in una ciotola con acqua e ghiaccio.

3. Disponi il formaggio in una ciotola, aggiungi sale, pepe, un filo d'olio, l'erba cipollina tagliata finemente e mescola per amalgamare. Farcisci i foglietti di porro con 1 cucchiaino di formaggio e richiudili piegando gli angoli verso il centro. Servi spolverizzando con foglie di timo e semi di sesamo nero.



IL TOCCO IN PIÙ

Per aggiungere una nota dolce e leggermente piccante al piatto, accompagna i fagottini con una salsa a base di miele, mostarda, un po' d'olio extravergine e aceto di mele.



Gratin di verdure su spianata sarda



Preparazione

30 min+rip



Cottura

35 minuti

INGREDIENTI PER 4

peperoni carnosì 4 - pomodori perini 2
- pomodori secchi sott'olio 2 - aglio 1 spicchio
- erbe miste (basilico, origano, menta)
1 mazzetto - **origano secco - capperi sotto**
sale 40 g - olive nere denocciolate 40 g
- pecorino sardo 80 g - mollica di pane 40 g
- spianate sarde 4 - olio extravergine
- sale - pepe

1. Disponi i peperoni sulla placca foderata con un foglio di carta da forno e cuocili in forno già caldo a 200° per circa 40 minuti girandoli spesso, finché la pelle tenderà a staccarsi. Trasferiscili in una ciotola, copri con pellicola e falli raffreddare, poi spellali, elimina picciolo e semi, tagliali a falde e poi a fettine sottili.

2. Trita l'aglio spellato con le erbe aromatiche, i pomodori secchi, le olive, i capperi dissalati, poi unisci 1 cucchiaino di origano secco. Dividi a metà i perini, elimina i semi e tagliali a filetti. Riduci a scaglie il pecorino e sbriciola la mollica. Mescola i peperoni con i pomodori e il trito, infine regola di sale e pepe.

3. Fodera la placca con carta da forno, sistemaci le spianate e distribuisci sopra il composto. Aggiungi la mollica, le scaglie di pecorino e un filo d'olio. Inforna a 200° e cuoci per 10-12 minuti, finché la superficie sarà dorata, e servi.



IL CONSIGLIO

Per un antipasto sfizioso puoi abbinare al gratin un Vermentino di Gallura Docg o un Cannonau Rosé: le loro note fresche e fruttate sono perfette per equilibrare l'acidità del pomodoro e la sapidità del pecorino.

Sardegna A TAVOLA

**Le antiche ricette della cucina
sarda sono una combinazione
di sapori autentici e senza tempo**

a cura di Marilena Bergamaschi



Culurgiones al pomodoro

 Preparazione 65 min+rip  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

semola di grano duro 300 g - pecorino sardo fresco o ricotta sarda 600 g - bietole da taglio 500 g - uova 2 - farina 00 1 cucchiaino - zafferano 1 bustina - noce moscata - olio extravergine - sale - pepe - sugo di pomodoro

1. Impasta la semola con 160 ml di acqua tiepida e un pizzico di sale. Forma una palla, avvolgila nella pellicola e falla riposare per 30 minuti. Lessa le bietole per 5 minuti in acqua bollente salata. Sgocciolale, strizzale, tritale e passale in padella per 3-4 minuti con poco olio. Mescolale con il pecorino grattugiato o la ricotta, le uova, la farina, lo zafferano, noce moscata, sale e pepe.

2. Stendi la pasta con l'apposita macchina. Con un tagliapasta ricava tanti dischi da 8 cm e suddividi al centro di ciascuno il ripieno preparato. Piega a metà un disco per volta e comincia a chiuderlo. Pizzica la punta della pasta tra il pollice e l'indice, spingila leggermente verso il ripieno, poi con il pollice pizzica un pezzetto dal lembo sinistro del bordo di pasta e stringilo assieme al pezzetto di pasta prima spinto verso l'interno. Fai la stessa cosa dal lato destro e così via fino alla fine chiudendo l'estremità del raviolo, quindi forma una sorta di punta. Dovrai ottenere un raviolo a forma di spighetta.

3. Tuffa i culurgiones in abbondante acqua bollente salata e cuocili per 5-6 minuti. Sgocciolali con un mestolo forato e condiscili con abbondante sugo di pomodoro. Spolverizzali, a piacere, con pecorino stagionato grattugiato e servili subito ben caldi.



Panada tradizionale

 Preparazione 45 min+rip  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER LA PASTA farina 320 g - strutto 100 g - uovo 1 - sale
PER IL RIPIENO polpa d'agnello 350 g - capocollo 150 g - piselli sgranati 50 g - fave sgranate 50 g - carciofi 2 - cipolla 1 - aglio 2 spicchi - prezzemolo - basilico - olio extravergine - sale - pepe

1. Impasta la farina e lo strutto con 100 ml d'acqua tiepida e 2 pizzichi di sale (se necessario aggiungi ancora poca acqua). Lavora la pasta brevemente, forma una palla, appoggiala sul piano di lavoro, coprila con una ciotola e lasciala riposare per 30 minuti.

2. Intanto, trita a coltello le due carni e condiscile con un battuto fine di prezzemolo, basilico e 1 spicchio d'aglio, poi regola di sale e pepe. Pulisci i carciofi e tagliali a fettine. Trita la cipolla con l'aglio rimasto, rosolala in una padella ampia con 2 cucchiaini d'olio, poi aggiungi i carciofi, le fave e i piselli. Sala e prosegui la cottura per 5 minuti. Lascia intiepidire e aggiungi le verdure alla carne preparata.

3. Stendi la pasta in 2 sfoglie sottili, una un po' più grande dell'altra. Fodera uno stampo da 26 cm di diametro con carta da forno e disponici la sfoglia più grande in modo che copra anche il bordo. Stendi il ripieno, copri con la seconda sfoglia e sigilla la pasta pizzicando tutt'intorno e formando un cordoncino. Spennella la superficie con l'uovo sbattuto e cuoci in forno già caldo a 190° per 55 minuti e a 220° per altri 5 minuti.



RICOTTA

tradizione millenaria

Non è considerata un vero e proprio formaggio, ma un latticino fresco a pasta morbida che si ottiene come sottoprodotto della lavorazione del latte, vaccino, caprino, ovino. Tradizionalmente diffusa in tutte le regioni italiane, si può gustare freschissima al naturale, in versione dolce o salata, e si utilizza per infinite ricette diverse.



SFORMATO DI RICOTTA

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
45 minuti

INGREDIENTI PER 6

ricotta romana 500 g freschissima - **Grana Padano Dop** 70 g grattugiato - **uova** 4 - **farina** 2 cucchiaini - **pomodorini** 8 - **basilico** 12 foglie - **erbe aromatiche miste (santoreggia, erba cipollina, maggiorana)** - **noce moscata** - **sale** - **pepe**

1. Versa la ricotta in una ciotola e lavorala fino a ottenere una crema omogenea. Unisci il Grana Padano, le uova, uno per volta, man mano che il precedente è incorporato e la farina. Aggiungi 6-7 foglie di basilico a pezzetti, le erbe tritate, noce moscata, sale e pepe.

2. Fodera uno stampo da plumcake dalla capacità di 750 ml con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato. Versaci il composto e cuocilo a bagnomaria in forno già caldo a 170° per circa 45 minuti. Spegni, poi lascia raffreddare lo sformato nella sua acqua.

3. Taglia intanto i pomodori a cubetti, mettili in una ciotola con il basilico rimasto spezzettato e condisci con poco olio e sale. Togli lo sformato dallo stampo, taglialo a fette e servilo tiepido con la dadolata di pomodori.



RISO BASMATI CON POMODORI, MAIS E ZUCCHINE

 Preparazione
15 minuti

 Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 4

riso basmati 300 g - **zucchine** 2 - **pomodori maturi** 2 (solo la parte esterna) - **uova** 4 - **mais** 150 g (in scatola) - **carne di maiale** 300 g - **olio extravergine** 2 cucchiaini - **sale** - **pepe**

1. Sciacqua il riso sotto acqua corrente per eliminare l'amido in eccesso, poi cuocilo in una pentola con il doppio del volume d'acqua e un pizzico di sale. Porta a ebollizione, quindi abbassa la fiamma e copri, lasciando cuocere per circa 15 minuti, finché l'acqua non sarà completamente assorbita.

2. In una padella ampia, scalda un cucchiaino d'olio e aggiungi la carne di maiale tagliata a cubetti piccoli. Rosolali a fuoco vivo fino a

doratura, poi aggiungi anche le zucchine e la parte esterna dei pomodori tagliati a tocchetti. Mescola bene e cuoci per circa 10 minuti, finché le zucchine non saranno tenere. In un'altra padella, sbatti le uova con un pizzico di sale e pepe e cuocile a fuoco medio, mescolando continuamente per ottenere un uovo strapazzato morbido.

3. Quando il riso è pronto, sgranalo con una forchetta e uniscilo alla padella con la carne e le verdure, aggiungendo anche il mais. Mescola bene e infine incorpora delicatamente anche l'uovo strapazzato. Aggiusta di sale e pepe e servi il riso basmati caldo.

POLPA DI POMODORO come riutilizzarla

Non sprecare la polpa di pomodoro avanzata! È un ingrediente versatile che puoi usare per deliziosi succhi e cocktail. Per un succo di pomodoro fresco e dissetante, frulla la polpa con un pizzico di sale, pepe, succo di limone e qualche foglia di basilico. Filtra il tutto e servilo: sarà perfetto per un aperitivo estivo. Se desideri un cocktail più audace puoi cimentarti con il Bloody Mary: mescola la polpa di pomodoro con vodka, succo di limone, salsa Worcestershire, tabasco e una spruzzata di sale e pepe. Servilo in un bicchiere alto con ghiaccio e guarnisci con un gambo di sedano o un'oliva.



dal **MACELLAIO**

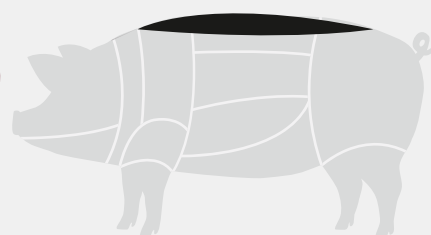


ARISTA

Perfetta per cotture lente, che ne esaltano la morbidezza e i profumi, questo taglio di carne si presta a marinature aromatiche e a preparazioni che ne valorizzano il ricco bouquet di sapori

Pregiato e duttile, questo taglio di carne è ricavato dalla parte centrale della lombata. Si distingue per la sua consistenza compatta, il sapore delicato e la presenza di una leggera marezza di grasso che lo rende perfetto per cotture lente, come al forno o in padella. Grazie alla sua versatilità, si presta a numerose varianti: può essere insaporita con erbe

aromatiche, aglio, agrumi o vino, per esaltarne la succulenza e ottenere una carne morbida e gustosa. Ideale per chi cerca un equilibrio tra leggerezza e sapore, l'arista è un ingrediente must della cucina italiana classica.





AL ROSMARINO

Preparazione
10 minuti

Cottura
130 minuti

INGREDIENTI PER 4

- arista di maiale** 1 kg
- **vino bianco** 200 ml
- **aglio** 10-12 spicchi
- **rosmarino** 1 mazzo
- **olio extravergine** 500 ml
- **sale - pepe**

1 Accendi il forno

Scalda il forno a 90° con dentro una teglia. Intanto, sala e pepa l'arista e falla dorare in una padella, senza aggiungere condimenti, per 5-6 minuti, in modo uniforme su tutti i lati, comprese le estremità, iniziando dalla parte più grassa. Sfuma con il vino, lascia evaporare, poi trasferiscila con il fondo di cottura nella teglia in forno, con 2 rametti di rosmarino e 2-3 spicchi d'aglio. Prosegui la cottura sempre a 90° per altre 2 ore.



IL CONSIGLIO

Per un contorno fresco e leggero, puoi preparare un'insalata di finocchi e arance, arricchita con noci e una vinaigrette agli agrumi, perfetta per bilanciare la succulenza della carne con una nota acidula e croccante.



2 Prepara la marinata

Metti 2 rametti di rosmarino e 2-3 spicchi d'aglio in un contenitore ermetico che contenga l'arista a misura. Trasferiscici sopra la carne ancora calda, distribuisce rosmarino e aglio tutt'attorno e sopra, poi copri con l'olio. Metti il coperchio e disponi in frigo per almeno 24 ore.

3 Taglia e servi

Al momento di servire, sgocciola bene la carne dal condimento, slegala, affettala molto sottilmente e irrorala con un po' d'olio. Puoi servirla come un arrosto freddo, oppure utilizzarla per farcire un panino morbido, aggiungendo fettine di pomodoro, oppure per una piadina con erbe saltate in padella.



SANO e leggero

*piatti gustosi che assicurano
il benessere a tavola*

Tortiglioni fiori di zucca e gamberi



Preparazione
15 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

tortiglioni 400 g - **gamberi** 20 (circa 5 a persona)
- **fiori di zucca** 20 - **aglio** 2 spicchi - **vino bianco**
1 bicchiere - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Rosola gli spicchi d'aglio in casseruola con un filo d'olio. Aggiungi i gamberi interi e cuoci per 2-3 minuti per lato, finché saranno ben dorati. A questo punto, sguscia i gamberi (se preferisci) oppure lasciali interi.

2. Aggiungi i fiori di zucca e cuoci per 30 secondi. Sfuma con il vino bianco e lascia evaporare l'alcol. Sala, pepa, poi spegni la fiamma.

3. Cuoci i tortiglioni in acqua bollente salata, quindi aggiungi un mestolo d'acqua di cottura della pasta in padella.

4. Scola i tortiglioni al dente e completa la cottura nella padella con i gamberi e i fiori di zucca, mescolando bene per amalgamare i sapori.





1 Frittata a sorpresa

 Preparazione 20 minuti  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 4-6

uova 6 - latte 250 ml - fiori di zucca 7-8
- ricotta 80 g - pecorino 50 g - pomodori
secchi sott'olio 2-3 - olive verdi denocciolate
20 g - basilico 2 rametti - origano - olio
extravergine - sale - pepe

1. Grattugia il pecorino e trita le olive e i pomodori secchi. Uniscili alla ricotta in una ciotola, con il qualche foglia di basilico spezzettata finemente, mezzo cucchiaino di origano sbriciolato, 1 cucchiaino d'olio e regola di sale e pepe.

2. Versa il composto in una tasca da pasticciere, oppure usa un cucchiaino, e farcisci i fiori, puliti e privati dei pistilli, senza riempirli troppo. Sbatti le uova con il latte e un pizzico di sale, poi versa il liquido sul fondo di una teglia rotonda da 20 cm di diametro, foderata con un foglio di carta da forno bagnata e strizzata.

3. Aggiungi i fiori, disponendoli a raggiera, poi cuoci la frittata in forno già caldo a 180° per circa 40 minuti. Se la superficie si scurisce troppo, copri con un foglio d'alluminio. Sforнала, lascia riposare per 5 minuti e servila calda.



IL CONSIGLIO

Scegli fiori di zucca freschi e ben aperti, preferibilmente maschili, che sono più grandi e facili da farcire. I fiori femminili, anche se perfetti per essere farciti, tendono a essere più delicati. In fase di pulizia, oltre a rimuovere il pistillo, elimina anche eventuali parti pungenti nei petali.

6 ricette con i FIORI DI ZUCCA

Coloratissimi, delicati e decorativi, sono deliziosi ripieni o spadellati anche con altre verdure. In ogni caso, aggiungono sempre un tocco di raffinata freschezza

a cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano



② Fagottini alla scamorza affumicata



Preparazione
15 min+rip



Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

scamorza affumicata 350 g - **zucchinette con il fiore** 250 g - **aceto di vino bianco** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Stacca i fiori dalle zucchine, spuntale e tagliale a fettine sottilissime con una mandolina. Scalda bene la piastra e cuocile circa 2 minuti per lato, finché saranno morbide. Condiscile con pochissimo aceto, olio, sale e pepe.

2. Taglia intanto la scamorza a cubotti di circa 4 cm di lato, poi dividili a metà in modo da ottenere dei quadrati di 2 cm di spessore. Mettili in freezer per 15-20 minuti. Pulisci anche i fiori di zucca, staccando le escrescenze alla base ed eliminando i pistilli interni, quindi dividi a metà.

3. Riprendi i pezzi di formaggio, avvolgili da un lato con una fetta di zucca, poi ripeti con un'altra fetta in modo simmetrico, aggiungi sopra mezzo fiore e fissa con stecchini. Scalda una padella spennellata con un velo d'olio e cuoci i fagottini 2-3 minuti per parte, finché il formaggio sarà morbido. Elimina gli stecchini e servi spolverizzando con abbondante pepe.



IL CONSIGLIO

Oltre ai fiori di zucca, si utilizzano anche quelli di zuccina altrettanto gustosi ma un po' più piccoli. Per questo motivo sono da preferire per ricette come sughi, ragù e contorni, mentre quelli di zucca sono perfetti ripieni, al forno o fritti.



③ Gnocchi con zucchini e fiori allo zafferano

 Preparazione
20 min

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

gnocchetti di patate 1 kg - **zucchine novelle col fiore** 400 g
- **cipollotto** 1 - **zafferano** 1 bustina - **pecorino romano** 40 g
- **brodo vegetale** - **prezzemolo** - **olio extravergine** - **sale** -
peperoncino in polvere (facoltativo)

1. Stacca i fiori dalle zucchine con delicatezza, elimina i pistilli e riduci i petali a filetti. Spunta le zucchine e tagliale a tocchetti piccoli. Pulisci il cipollotto, tritalo e rosolalo in una padella ampia con un filo d'olio.

2. Unisci le zucchine, salale e falle insaporire a fiamma vivace, mescolando. Aggiungi lo zafferano sciolto in 1 cucchiaino di brodo bollente e prosegui la cottura per 6-7 minuti, mescolando spesso e unendo qualche cucchiaino di brodo se il fondo si asciuga troppo. Regola di sale e peperoncino, mescola delicatamente e spegni.

3. Tuffa gli gnocchi in una pentola con abbondante acqua bollente salata, mescola, abbassa la fiamma e attendi che gli gnocchi salgano in superficie. Preleva col mestolo forato, versali nella padella con il sugo e mescola con delicatezza. Unisci i fiori di zuccina, il pecorino grattugiato e il prezzemolo tritato, spadella brevemente per amalgamare bene e servi.



④ Petali di fiori in pastella con alici e salsa verde

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 4

fiori di zucca 6-7 - **alici sott'olio** 20 g - **uovo** 1 - **farina** 100 g
- **birra chiara** 150 ml - **prezzemolo** 30 g di foglie - **aglio** ½
spicchio - **aceto bianco** - **mollica raffermata** 40 g - **olio di semi**
- **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

1. Trita finemente il prezzemolo con l'aglio, l'uovo sodo, il cetriolino agrodolce, 1 cucchiaino di capperi dissalati, 40 g di mollica di pane messa a bagno in acqua e aceto e strizzata e pepe a piacere. Versa il composto in una ciotola e diluiscilo con 80-100 ml d'olio extravergine fino a ottenere una consistenza cremosa. Regola di sale.

2. Trasferisci la farina in una ciotola con un pizzico di sale. Versa a filo 150 ml d'acqua minerale frizzante, mescolando. Sguscia 1 uovo, incorporalo al composto e mettilo a riposare per 1 ora in frigorifero.

3. Pulisci i fiori, elimina calici e pistilli e dividili a metà ricavando tante falde. Passale nella pastella, una per volta e immergile in una padella con abbondante olio di semi bollente, quindi cuocile, poche per volta, finché saranno ben dorate. Scolale su carta assorbente da cucina e servile con le alici e la salsa verde.



5 Fiori di zucca farciti al pesto con olive taggiasche

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

fiori di zucca 12 - **patate** 2 medie - **ricotta di capra (o vaccina)** 320 g - **pesto** 5 cucchiaini - **olio extravergine** - **olive taggiasche** - **sale** - **pepe**

1. Fai bollire le patate in acqua bollente salata per circa 20 minuti, finché diventano morbide. Poi scolale e lasciale intiepidire. Intanto, apri delicatamente i fiori di zucca ed elimina il pistillo centrale.

2. In una ciotola schiaccia le patate lessate, la ricotta e 4 cucchiaini di pesto. Regola di sale e di pepe e amalgama il tutto fino ad ottenere un composto omogeneo. Prendi un fiore alla volta, aprilo delicatamente e con l'aiuto di un sac-à-poche riempi con il composto di pesto, ricotta e patate.

3. Adagia i fiori ripieni in una teglia con un filo di olio, ungili un po' in superficie e fai cuocere in forno a 180° per circa 15 minuti. Lascia che si intiepidiscano, poi distribuisce nei piatti e guarnisci con olive taggiasche e un po' del pesto restante.



6 Fiori di zucca con stracchino e mortadella

 Preparazione
15 min+rip

 Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

stracchino 250 g - **prosciutto cotto** 100 g - **fiori di zucca** 20 - **farina di riso** 100 g - **paprika dolce** 1 cucchiaino - **acqua minerale frizzante** - **olio di semi di arachidi** - **sale** - **pepe**

1. Lavora in una ciotola lo stracchino con il prosciutto tagliato a cubetti piccoli e una macinata di pepe. Con una tasca da pasticciere, farcisci i fiori, privati di gambo e pistillo, senza riempirli troppo. Piega le punte verso l'interno ed esercita una leggera pressione per fissarli.

2. Per la pastella, mescola con la frusta 1 uovo con 100 g di farina di riso e 1 cucchiaino di paprika dolce, aggiungendo a filo acqua frizzante molto fredda, fino a ottenere una consistenza fluida. Metti a riposare in frigorifero per almeno 30 minuti.

3. Immergi completamente i fiori nella pastella e friggili nell'olio ben caldo finché saranno dorati e croccanti. Scolali su carta assorbente, salali e servili subito ben caldi.

CON ULIVETO buona digestione, ossa forti e ti mantieni giovane!



Uliveto grazie a bicarbonati e magnesio aiuta a digerire bene e per il suo contenuto di calcio altamente assimilabile contribuisce a mantenere le ossa sane e forti, fondamentali per mantenersi giovani.



Un'acqua minerale senza minerali che acqua minerale è? È scientificamente riconosciuto che per favorire le funzioni biologiche dell'organismo un'acqua minerale deve avere un buon contenuto di minerali.

Bicarbonato, magnesio e calcio sono i minerali che fanno di Uliveto un'acqua con tre caratteristiche salutari. Il bicarbonato e il magnesio favoriscono una buona digestione. Il calcio aiuta le ossa a non indebolirsi soprattutto nelle età in cui tendono a perdere solidità. Tutte e tre insieme queste tre sostanze, grazie alle loro proprietà, sono quindi un sostegno nella fase dell'invecchiamento, aiutandoci a mantenerci giovani e in forma. La scelta di un'acqua contenente i minerali indicati è una delle strategie per rifornire l'organismo di risorse. Cominciamo dal calcio. Il ministero della Salute ha già riconosciuto che Uliveto è capace di partecipare "all'integrazione del calcio" nel contrasto all'osteoporosi, malattia comune a uomini e donne. Ovviamente da sola non basta. Gli stili di vita sono fondamentali, quindi alimentazione corretta ed equilibrata e attività fisica svolta con continuità sono gli ingredienti da cui partire. Anche il sole è importante se preso a piccole dosi e quando i raggi non sono dannosi. Con una concentrazione pari a circa 200 mg al litro, Uliveto è ricca di calcio. Alcuni studi scientifici pubblicati su riviste internazionali confermano che concentrazioni più elevate di questo minerale non comportano un assorbimento proporzionalmente

maggiore da parte delle ossa (Böhmer H., Müller H. e Resch KL - Osteoporosis International 2000 - Bacciottini L. e coll. Journal of Clinical Gastroenterology 2004 - Brun Lucas R. e coll. Molecular Food Research 2014).

Anche magnesio e bicarbonato appartengono al bagaglio di minerali di Uliveto. Berla ogni giorno durante i pasti può essere la premessa di una buona digestione per stimolare la produzione di succhi gastrici nello stomaco, facilitare l'assimilazione dei cibi e attenuare il senso di pesantezza. Inoltre il magnesio contenuto in Uliveto combatte la stitichezza sollecitando l'intestino a non restare inattivo. Il consiglio è di bere due litri di acqua Uliveto al giorno per ottenere i migliori risultati come è dimostrato da diversi studi clinici (Vannucci L. e coll. Nutrients 2018 - Cuomo R. e coll. European Journal of Gastroenterology & Hepatology 2002).

Per sentirsi giovani dunque è importante prima di tutto avere cura del proprio benessere e farlo è semplice, mettendo in campo ogni giorno le strategie giuste per avere una buona digestione e mantenere uno scheletro forte e resistente!

"La quantità di calcio presente nell'acqua minerale ULIVETO partecipa all'integrazione del fabbisogno giornaliero di calcio per la salute delle ossa".

Lo ha riconosciuto il Ministero della Salute.
(Decreto del Ministero della Salute n. 4311 del 15-7-2019).



Uliveto collabora con

Su www.acquedellasalute.it sono pubblicati gli studi scientifici italiani ed internazionali sulle proprietà benefiche di Acqua Uliveto

FIR MO FONDAZIONE ITALIANA RICERCA SULLE MALATTIE DELL'OSSO

aigo Associazione Italiana Gastroenterologia & Endoscopisti Digestivi Ospedalieri

per iniziative di informazione scientifica

menu
**SANO E
LEGGERO**



Aurora Cortopassi

**Ambassador
GialloZafferano**

Creator di ricette vegetariane, con i suoi contenuti offre una finestra su una concezione della cucina genuina, fresca, semplice, che mette al primo posto ingredienti di stagione.

① Sformato di fagiolini, patate e stracchino



Preparazione
20 minuti



Cottura
30 minuti

INGREDIENTI PER 6

patate 500 g - fagiolini verdi 500 g - stracchino 300 g
- formaggio grattugiato 60 g - panna liquida 200 g
- basilico - olio extravergine - sale - pepe - mandorle a lamelle 20 g

1. Sbuccia le patate e tagliale a fettine sottili, poi spunta i fagiolini. Tuffa il tutto in acqua bollente salata e sbollenta per 10 minuti. Scola e lascia intiepidire.

2. Intanto prepara la crema di stracchino: raccogli in una brocca lo stracchino, la panna, un filo d'olio, sale, pepe, una manciata di foglie di basilico e frulla con il mixer a immersione.

3. Componi la teglia, quindi stendi sul fondo uno strato di crema di stracchino, poi aggiungi circa metà delle patate e dei fagiolini. Condisci con un filo d'olio e un pizzico di sale e copri con abbondante crema di stracchino, stendendola accuratamente su tutta la superficie.

4. Copri con metà del formaggio grattugiato e poi ripeti con un altro strato: patate e fagiolini, avendo cura di posizionare questi ultimi in modo ordinato e di pressarli leggermente con il dorso di un cucchiaio, poi di nuovo crema di stracchino, il restante formaggio grattugiato, le mandorle a lamelle, un filo d'olio e una macinata di pepe. Inforna a 220° per 20 minuti. Lascia rapprendere leggermente, poi completa con basilico fresco prima di servire.

ricette con i FAGIOLINI

Ricchi di fibre e dal gusto delicato, sono un concentrato di leggerezza e benessere indispensabile per ogni dieta

a cura di Michela Sassi e foto di Ciro Rota



Linguine con pistacchi, prezzemolo e fagiolini

 Preparazione 20 minuti  Cottura 10 minuti

INGREDIENTI PER 4

linguine 320 g - **pistacchi sgusciati** 150 g - **prezzemolo** 30 g - **Grana Padano Dop grattugiato** 60 g - **pecorino romano grattugiato** 30 g - **fagiolini** 200 g - **aglio** 1 spicchio - **olio extravergine** 150 ml - **sale** - **pepe** - **menta**

- 1. Spunta i fagiolini** e tagliali a pezzetti, poi cuocili in acqua bollente salata per 4-5 minuti, in modo che rimangano croccanti. Scolali a fine cottura.
- 2. Per il pesto**, trita il prezzemolo grossolanamente con un coltello e versalo nel recipiente del mixer. Aggiungi anche i fagiolini, il Grana Padano, il pecorino, i pistacchi sgusciati, l'aglio e l'olio extravergine, quindi frulla velocemente e tieni da parte.
- 3. Cuoci le linguine** in abbondante acqua salata e condiscile con il pesto. Distribuisci la pasta nei piatti e completa con pistacchi sbriciolati e un filo d'olio. Se ti piace guarnisci con foglioline di menta.



Involtoni di pollo ripieni

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

INGREDIENTI PER 2

petto di pollo 300 g - **fagiolini** 200 g - **vino bianco** 100 ml - **burro** - **erbe aromatiche** - **olio extravergine** - **sale** - **pepe**

- 1. Pulisci i fagiolini** eliminando le estremità, lavali e lessali in acqua bollente leggermente salata per 10-12 minuti, o comunque finché saranno teneri. Scolali e lasciali raffreddare.
- 2. Sistema le fette** di pollo sul piano di lavoro. Disponi su ciascuna un piccolo mazzetto di fagiolini, sala leggermente, poi arrotola la carne. Lega gli involtoni con lo spago in modo che rimangano ben chiusi.
- 3. Scalda una padella** ampia con un filo d'olio e una noce di burro. Unisci gli involtoni e falli rosolare su tutti i lati. Sfuma con il vino, lascia evaporare l'alcol e regola di sale e pepe. Abbassa un po' la fiamma e prosegui la cottura per 10-15 minuti, a seconda dello spessore della carne. A piacere, puoi profumare con erbe aromatiche come timo o prezzemolo. Servili ben caldi irrorandoli con il sughetto di cottura.



FAVE

Con pochi ingredienti e tanto sapore, questi ortaggi portano in tavola il meglio della primavera. Idee e consigli per prepararle al meglio con piatti gustosi e salutari

Sapore delicato

Le fave fresche sono un vero tesoro di primavera, apprezzate per il loro gusto dolce e la versatilità in cucina. Appartenenti alla famiglia delle Fabacee, sono una fonte preziosa di proteine vegetali, fibre, ferro e vitamine del gruppo B. Grazie al basso contenuto calorico e all'alto potere saziante, sono perfette per chi segue un'alimentazione equilibrata. La loro stagionalità è breve: si trovano da aprile a giugno, quando i baccelli verdi e croccanti raggiungono la maturità ideale. Tra le varietà più diffuse ci sono le fave 'Aguadulce', tenere e dolci con baccelli lunghissimi e regolari, e le 'Superaguadulce', apprezzate per la dimensione più grande e il gusto intenso. In cucina, le fave fresche si prestano a mille interpretazioni: crude con pecorino, aggiunte a insalate di stagione, perfette anche in vellutate o minestre e abbinate a cipolla e pomodoro per un sapore e avvolgente. Con pochi ingredienti e tanta leggerezza, le fave fresche portano in tavola il meglio della primavera!

Come conservarle

Per conservare al meglio le fave fresche, sgranale e sbollentale per 1-2 minuti. Raffreddale in acqua e ghiaccio, asciugale bene e congelale in sacchetti ermetici. Così manterranno colore e sapore fino a 6 mesi.





1 Taglia gli ingredienti

Taglia la cipolla a fettine sottili e 1 spicchio di aglio a tocchetti. Nel frattempo metti sul fuoco una pentola con l'acqua e sbollenta le fave fresche per circa 10 minuti.



2 Spella i pomodori

Fai un piccolo taglietto sulla parte superiore dei pomodori. Metti un pentolino di acqua a bollire, poi versa i pomodori e lascia scottare per 20 secondi. Toglitieli poi dalla pentola e metteteli in una ciotola di acqua fredda così che la polpa rimanga soda e intatta. Poi sbuccia i pomodori con le mani.



FAVE FRESCHE AL POMODORO



IL CONSIGLIO

Le fave si sposano bene con la pancetta. In tal caso, unisci al soffritto di cipolla la pancetta tagliata a tocchetti o a striscioline e prosegui con gli step della ricetta.

Preparazione
10 minuti

Cottura
10 minuti

INGREDIENTI PER 2

fave fresche 250 g -
pomodorini maturi da sugo 4
- cipolla 1 piccola - **aglio** 1
spicchio - **olio extravergine** -
sale - **pepe** - **prezzemolo**



3 Prepara il soffritto

In una padella versa un po' di olio extravergine di oliva, unisci la cipolla e l'aglio precedentemente tagliati e, quando sono appassiti, unisci le fave sbollentate e tagliate a metà.

4 Unisci il pomodoro

Taglia i pomodori spellati a tocchetti e uniscili in padella con le fave, la cipolla e l'aglio. Servi il piatto tiepido e guarnisci a piacere con il prezzemolo.

CHI È SMART PRENOTA ADESSO.

SCOPRI LE NOSTRE OFFERTE INTELLIGENTI



**SCONTO DEL
25%**

SULLE PARTENZE DAL LUNEDÌ AL GIOVEDÌ

**SCONTO DEL
20%**

SUI VIAGGI DI RITORNO IN DIURNA

ESCLUSI DIRITTI FISSI, COSTI EU ETS E SERVIZI DI BORDO



Prenotazioni
dal 17/01/25 al 31/05/25

Linee e partenze selezionate
dal 17/01/25 al 31/5/25

Condizioni di applicabilità,
limiti e dettagli della tariffa special su

WWW.GRIMALDI-LINES.COM

DOMENICA a tavola

*ricette da condividere
con amici e parenti*

Pancake ai fiocchi d'avena e banana

 Preparazione 20 minuti  Cottura 25 minuti

1. Frulla i fiocchi d'avena e amalgama assieme il lievito in polvere e i gherigli di noce tritati. Grattugia la scorza di mezzo lime e spremine il succo.

2. Frulla 1 banana a fettine con il latte di mandorle. Unisci al composto la scorza e il succo di lime.

3. Spennella un padellino con un velo d'olio, versa 1 mestolino di pastella e cuoci i pancake 2 minuti per lato. Man mano che sono pronti, trasferiscili su un piatto coperto con un foglio d'alluminio per tenerli in caldo.

4. Servi i pancake con le banane rimaste tagliate a fettine e i mirtilli aromatizzati con la scorza e il succo di lime rimasti.



INGREDIENTI PER 4

fiocchi d'avena 100 g - lievito in polvere 8 g - gherigli di noci 50 g
- lime 1 bio - banane 3 - latte di mandorle 150 ml - mirtilli 100 g
- olio di semi



Manuel Saraceno

**Ambassador
GialloZafferano**

Unisce la passione per la cucina al suo amore per la musica, proponendo un gusto rock a ogni piatto. In un mondo frenetico di ricette super veloci, Manuel sceglie di rallentare e prendersi cura dei suoi piatti in ogni dettaglio.

1 Bagels con culatello ricotta e zucchine



Preparazione
5 minuti



Cottura
20 minuti

INGREDIENTI PER 4

bagels 4 pezzi - **culatello** 200 g - **ricotta vaccina** 250 g - **olio** 2 cucchiaini - **pepe nero** - **scorza di limone** - **zucchine gialle tonde** 200 g - **zucchine verdi** 230 g - **olio** - **pepe** - **menta fresca**

1. Lavora la ricotta con olio, pepe e scorza di limone e tieni da parte.

2. Taglia alla mandolina le zucchine cercando di ottenere uno spessore di 1 centimetro. Mettile in una ciotola e condiscile con olio, pepe e menta fresca. Scalda una griglia e cuoci le zucchine ad alta temperatura girandole dopo 2 minuti.

3. Farcisci i tuoi bagels con la ricotta aromatizzata al pepe e limone, le zucchine grigliate e il culatello a fette sottili.

6 idee per la 'COLAZIONE'

Piatti irresistibili per un brunch sfizioso, ideale per iniziare la giornata con la giusta carica

a cura di M. Bergamaschi, foto di Ciro Rota



IL CONSIGLIO

Per un tocco di freschezza e croccantezza, aggiungi al ripieno del bagel delle sottili fettine di mela verde, che si combinano perfettamente con il salato del culatello e la cremosità della ricotta.

2 Torta salata con bietole e ricotta

 Preparazione 40 min+rip  Cottura 45 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER L'IMPASTO farina 00 500 g - acqua 235 g - olio extravergine 25 g
- uovo 1 - cipolla media 1 - sale - pepe **PER IL RIPIENO** bietole fresche 1 kg - ricotta 250 g - Grana Padano Dop grattugiato 80 g - acqua 2 cucchiaini - olio extravergine 2 cucchiaini

1. Impasta la farina con l'olio e l'acqua fino a ottenere una palla molto liscia. Avvolgila nella pellicola alimentare e falla riposare a temperatura ambiente per 1 ora. Intanto cuoci le bietole in una casseruola con poca acqua finché diventano morbide. Falle raffreddare e strizzale per eliminare l'acqua in eccesso. Tritale grossolanamente con il coltello e amalgamale in una ciotola con la ricotta, il parmigiano grattugiato, la cipolla tritata, l'uovo, il sale e il pepe.

2. Dividi il panetto a metà utilizzando un tarocco. Conserva una parte di impasto nella pellicola e stendi l'altra in una sfoglia molto sottile. Trasferiscila in uno stampo da crostata da 26 cm di diametro e spennellala con olio d'oliva. Fai pressione per far aderire la pasta lungo i bordi senza rimuovere l'eccesso. Versa il ripieno nello stampo e livellalo. Stendi allo stesso modo la metà di pasta restante e ricopri la torta. Taglia la pasta in eccesso e ripiega i bordi verso l'interno.

3. Bucherella la torta fino quasi al fondo, spennella con l'acqua e l'olio emulsionati e cuoci in forno già caldo a 180° per circa 40-45 minuti. Sforna e servi tiepida o a temperatura ambiente.



3 Burger buns con pulled pork

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 600 minuti

INGREDIENTI PER 6

burger buns 6 - **spalla di maiale intera con osso** 3 kg - **brodo di pollo** 120 ml - **zucchero muscovado** 55 g - **senape in polvere** 2 cucchiaini - **cipolla in polvere** 2 cucchiaini - **aglio in polvere** 1 cucchiaino - **peperoncino in polvere** 1 cucchiaino - **pepe** - **sale**

1. Mescola in una ciotola aglio, pepe, peperoncino, cipolla e senape con lo zucchero. Spennella la spalla di maiale con olio extravergine d'oliva e massaggiarla con il mix di spezie assicurandoti di ricoprirla completamente. Aggiusta di sale.

2. Versa sul fondo di una pentola il brodo di pollo. Cuoci con il coperchio in forno statico a 150° per un paio d'ore, poi abbassa la temperatura a 130° e prosegui la cottura per altre 8 ore. Sforna e assicurati che la temperatura interna della carne sia intorno ai 95°. Ora trasferisci la spalla di maiale in una teglia di alluminio, copri il tutto con la carta stagnola e lasciala riposare per almeno un'ora, così che risulti umida.

3. Terminato il tempo di riposo, poggia il maiale su un piatto e sfilaccialo con l'aiuto di due forchette, ricavando degli straccetti sottili. Infine farcisci i buns con la carne e servi caldi.



4 Bruschetta con pomodorini confit e uova in camicia

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 2 BRUSCHETTE

pane casereccio 2 fette - **avocado maturo** 1
- **marmellata di fragole** 100 g - **pomodorini ciliegino** 200 g - **uova** 4 - **aceto di vino bianco** 10 g - **semi di papavero** - **basilico fresco** - **olio extravergine** - **sale grosso** - **pepe**

1. Tosta le fette di pane fino a doratura.

Nel frattempo taglia l'avocado a metà, rimuovi il nocciolo e preleva la polpa con un cucchiaino. Schiaccia l'avocado in una ciotola con una forchetta, aggiungendo un filo d'olio, e un pizzico di sale e pepe. Mescola bene fino a ottenere una crema liscia e omogenea.

2. Taglia i pomodorini a metà e disponili su una teglia rivestita di carta da forno. Condiscili con un filo d'olio, sale e pepe, quindi infornali a 150° per circa 15 minuti, finché saranno caramellati. Intanto porta a ebollizione una pentola d'acqua, aggiungi un pizzico di sale grosso e l'aceto di vino bianco, quindi crea un vortice con un cucchiaino. Rompi delicatamente un uovo nel vortice e cuocilo per circa 3-4 minuti, fino a quando l'albume sarà cotto ma il tuorlo rimarrà morbido. Ripeti l'operazione con la altre uova.

3. Assembla le bruschette, quindi spalma sul pane la crema di avocado, aggiungi un cucchiaino di marmellata di fragole, i pomodorini confit e le uova in camicia. Completa il piatto con una spolverata di semi di papavero e qualche foglia di basilico fresco. Servi subito.



IL CONSIGLIO

Puoi accompagnare la bruschetta con una centrifuga di cetriolo, mela verde e menta: questa combinazione leggera e rinfrescante si sposa benissimo con la cremosità dell'avocado e la dolcezza della marmellata.



5 Sfogliatine alle mele

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4 PEZZI

pasta sfoglia rettangolare 320 g - **mele Granny Smith** 2
- **confettura di pesche** 70 g - **tuorli** 1 - **acqua** 30 g

1. Sbuccia le mele, tagliale a metà e privala del torsolo. Tagliale a fettine sottili dello spessore di 4 mm (per evitare che anneriscano, ponile in una ciotola con acqua fredda e succo di mezzo limone).

2. Versa la confettura di pesche in un pentolino, aggiungi l'acqua e porta a bollore a fuoco dolce, mescolando per 2 minuti. Spegni il fuoco e filtra il composto ottenuto con l'aiuto di un colino a maglie strette.

3. Stendi la pasta sfoglia sul piano di lavoro e tagliala in 4 rettangoli della misura di 10x15 cm. Disponi su ciascuna sfoglia 6-7 fettine di mele, sovrapponendole leggermente, lasciando tutto intorno 1-1,5 cm dal bordo. Spennella le mele con metà dose di confettura. A parte sbatti il tuorlo con poca acqua e spennella il bordo della sfoglia. Trasferisci le sfogliatine su una teglia foderata di carta da forno e cuoci in forno statico preriscaldato a 180°-190° per 10-12 minuti. Sforna e spennella con la confettura restante, poi lascia raffreddare e servi.



6 Torta cioccolato, panna e ribes

 Preparazione 90 min+rip  Cottura 30 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

farina 00 180 g - **cioccolato fondente** 150 g - **cacao amaro in polvere** 50 g - **zucchero semolato** 180 g - **uova** 6 - **burro** 200 g - **lievito in polvere** 1 cucchiaino - **sale** ½ cucchiaino - **panna** 250 g - **mascarpone** 250 g - **zucchero a velo** 40 g - **vaniglia** 1 baccello - **ribes** 1 vaschetta - **mirtilli** - **cioccolato fondente**

1. Trita il cioccolato e scioglilo a bagnomaria mescolando, poi lascia intiepidire. Taglia il burro a cubetti e con una frusta riducilo in crema con lo zucchero; incorpora le uova una ad una, aggiungi il cioccolato tiepido e il sale. Quando il composto è omogeneo, unisci il mix di farina, cacao e lievito setacciati. Amalgama con movimenti dal basso verso l'alto. Versa il composto in due tortiere imburrate da 15 cm di diametro e inforna a 160° per circa 30-35 minuti.

2. Per la farcia, con la frusta lavora mascarpone, panna e zucchero a velo fino a ottenere un composto uniforme. Aggiungi una parte dei ribes e fai riposare 1 ora nel frigorifero.

3. Sforma le due torte, livella con un coltello la parte superiore. Posiziona il primo disco su un vassoio e palmaci sopra la crema creando uno strato alto. Appoggia sopra il secondo disco, ricoprendo la superficie e i bordi con la crema restante, poi passa tutto intorno con la spatola per pareggiare la farcia. Decora con i pezzi di cioccolato tagliati grossolanamente, i ribes restanti, i mirtilli e lo zucchero a velo. Lascia la torta in frigo almeno 2-3 ore prima di servirla.



Soncino con carote viola e uova di quaglia



Preparazione
10 minuti



Cottura
4 minuti

INGREDIENTI PER 4

soncino 200 g - **carote viola** 200 g - **uova di quaglia** 12 - **formaggio caprino** 180 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **fiori eduli**

1. Rassoda le uova di quaglia in una pentola con acqua a bollore moderato per 4 minuti e fai attenzione a non cuocerle di più, altrimenti il tuorlo può prendere un colore verdastro. Scolale, raffreddale sotto acqua fredda corrente e quindi sguscia delicatamente.

2. Versa il caprino in una ciotola con un pizzico di sale, pepe e un filo d'olio extravergine, lavora con un cucchiaino per amalgamare gli ingredienti e ottenere una consistenza cremosa.

3. Spella le carote quindi, sempre con il pelaverdure, dividile a striscioline. Distribuiscile nei piatti con il soncino, lavato e asciugato, poi disponi le uova di quaglia tagliate a metà e ciuffi di formaggio. Termina con i fiori eduli e completa con un filo d'olio a crudo.

PRIMAVERA in cucina

Piatti che esaltano i colori e i profumi della stagione più attesa, portando sulla tavola un equilibrio perfetto tra estetica e gusto

foto di **Ciro Rota**



IL CONSIGLIO

Per rendere ancora più gustosa l'insalata, aggiungi una salsa a base di yogurt e menta. Questa combinazione esalterà la freschezza del piatto, bilanciando la ricchezza del formaggio caprino.



Tagliolini con castagne e pecorino

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

tagliolini verdi freschi 400 g - **pecorino romano grattugiato** 100 g - **castagne precotte** 150 g - **olio extravergine** - **sale** - **pepe** - **fiori eduli**

1. Taglia le castagne prelessate a fettine abbastanza spesse e tienile da parte. Nel frattempo, cuoci i tagliolini in abbondante acqua bollente salata per circa 3-4 minuti, o finché saranno al dente.

2. In una padella ampia scalda l'olio a fuoco medio e aggiungi le castagne affettate. Falle saltare per 2-3 minuti, giusto il tempo di insaporirle e dorarle un po'. Spegni il fuoco e preleva qualche fettina di castagna per la decorazione finale.

3. Una volta cotta la pasta, scolala direttamente nella padella con le castagne, conservando un po' dell'acqua di cottura. Aggiungi il pecorino grattugiato e mescola bene, aggiungendo un po' di acqua di cottura per rendere il tutto più cremoso. Regola di sale e pepe e suddividi la pasta ei piatti, guarnendo con le fettine di castagne rimaste e i fiori eduli.



Tartellette al lemon curd e meringa

 Preparazione 35 min+rip  Cottura 40 minuti

INGREDIENTI PER 6 TARTELLETTE

PER LA FROLLA uovo 1 - **tuorlo** 1 - **burro** 120 g - **zucchero** 120 g - **farina 00** 250 g - **sale** **PER IL LEMON CURD** limoni 3 - **zucchero** 200 g - **burro** 100 g - **amido di mais** 30 g - **uova** 3 - **tuorli** 2 **PER LA MERINGA** albume 50 g - **zucchero** 100 g

1. Per la frolla metti in una ciotola farina, zucchero, burro freddo a fiocchetti e un pizzico di sale. Lavora rapidamente, poi aggiungi uovo e tuorlo e impasta fino a formare un panetto. Avvolgilo con pellicola e mettilo a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.

2. Per il lemon curd, sciogli l'amido di mais nel succo dei limoni. Cuoci a bagnomaria il burro con lo zucchero e aggiungi le uova leggermente sbattute. Unisci il succo con l'amido e la scorza dei limoni grattugiata e continua a mescolare. Una volta addensata, filtra la crema con un colino e lasciala raffreddare. Intanto, stendi la frolla e foderi 6 stampini per tartellette, bucherella i fondi, coprili con foglietti di carta da forno e aggiungi una manciata di legumi secchi. Cuocili in forno già caldo a 180° per 20 minuti. Lasciali raffreddare, poi riempi con il lemon curd.

3. Per la meringa, unisci in un pentolino lo zucchero e 15 g d'acqua. Monta gli albumi in una ciotola. Quando lo sciroppo di zucchero avrà raggiunto i 121° versalo a poco a poco negli albumi continuando a lavorare con la frusta finché la meringa sarà fredda. Mettila in una sac-à-poche e crea dei ciuffetti su ogni tartelletta, fiammeggiarli con il cannello e decora con i fiori eduli.



PIACERI in bottiglia

Rossi, bianchi, rosé
e distillati

Bollicine d'eccellenza

PROSECCO DOC TREVISO

Il Prosecco DOC Treviso
Brut di casa Mionetto
conquista con un perlage
fine e un gusto fresco e
fruttato, perfetto da
stappare in ogni occasione.
mionetto.com



Morbido e speziato AMARONE

L'Amarone della Valpolicella
avvolge il palato con
morbidezza e intensità,
svelando note di spezie,
ciliegia e tabacco. Il vino
ideale per un'esperienza
degustativa indimenticabile.

monteci.it



Intramontabile classico

AMERICANO COCKTAIL KIT

Scopri l'eleganza dell'Americano direttamente
a casa tua con il raffinato kit Campari. Grazie
agli ingredienti selezionati, avrai tutto il
necessario per preparare un cocktail iconico,
ricco di stile e dal sapore inconfondibile.

shop.martini.com



Gusto genuino

MOOSBEER-
CRANBERRY

Realizzato con puro
succo di bacche di
cranberry, il liquore
firmato Pircher è perfetto
da gustare da solo come
digestivo o per arricchire
cocktail e long drink.
Un prodotto autentico e
raffinato, che racchiude
tutta la qualità
dell'Alto Adige, senza
additivi chimici.

pircher.it



Innovazione e carattere

ANFITEATRO IGT

Il Montefili Anfiteatro IGT è un vino che racconta la passione per la qualità e la sostenibilità. Questo Sangiovese, nato nel vigneto storico della tenuta, offre una struttura robusta e una complessità che conquista a ogni sorso. Con i suoi profumi avvolgenti di frutta rossa matura, il tocco speziato di pepe e i tannini eleganti, è un vino che sa come stupire.

montefiliwines.com



Leggero e genuino

PINOT GRIGIO DOC DELLE VENEZIE

Dal grado alcolico moderato e dalla freschezza irresistibile, questo vino si distingue per la sua versatilità e equilibrio perfetti. Ottenuto da una vendemmia precoce e senza interventi in cantina, conserva una bassa gradazione naturale che ne esalta il carattere e la leggerezza.

dellevenezie.it

Rosso prestigioso

BAROLO DOCG

Il Barolo DOCG

Fontanafredda è un vino rosso proveniente da diverse parcelle di Nebbiolo situate a Serralunga d'Alba. Nel calice si presenta con un intenso colore granato, arricchito da leggeri riflessi rubino. Al naso si apre con eleganti note floreali di rosa e viola, seguite da sentori speziati e di sottobosco. Al palato è asciutto e rotondo, con un sorso ben equilibrato, caratterizzato da tannini vellutati e un sapore ricco. Perfetto per allietare le conversazioni di fine pasto.

tannico.it



Origami di vino

PROSECCO SUPERIORE DOCG

L'edizione limitata di Ruggeri Santo Stefano è un Valdobbiadene DOCG dry dal design esclusivo, che veste la bottiglia come un raffinato uovo di Pasqua. Questo prosecco è la scelta perfetta per la bella stagione. Si sposa armoniosamente con dolci moderatamente zuccherati, come macarons e semifreddi. Ideale per i pranzi di Pasqua, i menu primaverili e i brindisi all'aperto. Ha un perlage sottile e un profumo fruttato che richiama sentori di mela matura, pere Williams e fiori di limone.

ruggeri.it



DOLCI fatti IN CASA

*i dessert genuini per chiudere
il pasto con dolcezza*

Crostata al cacao con frutta secca

 Preparazione
40 min+rip

 Cottura
40 min

1. Setaccia la farina col lievito sulla spianatoia, poi unisci il cacao e un pizzico di sale e mescola bene. Distribuisci sopra il burro freddo a pezzettini e lavora rapidamente con la punta delle dita o con 2 lame. Aggiungi lo zucchero a velo, il tuorlo e 4-5 cucchiaini d'acqua fredda. Impasta e forma un panetto, avvolgi in pellicola e fai riposare al fresco per 30 minuti.

2. Metti in una ciotola i savoiardi spezzettati e gli amaretti sbriciolati e irrorali con 50 ml di rum. Aggiungi la confettura e il cioccolato grattugiato e mescola fino a ottenere un composto omogeneo e incorpora l'uvetta ammorbidita in 2 cucchiaini di rum, i pinoli e le noci sghusciate e tritate grossolanamente.

3. Riprendi l'impasto e prelevane 2/3. Stendi la parte grande con il matterello e ricava un disco di circa 28 cm di diametro, dello spessore di 3-4 millimetri. Arrotolalo sul matterello e stendilo in uno stampo a cerniera imburato di 22-24 cm di diametro, bucherella il fondo con la forchetta, spennellalo con l'albume e distribuisci sopra il ripieno.

4. Stendi l'impasto rimasto e ricava 8 strisce larghe circa 2,5 cm, disponile a grata sulla superficie, falle aderire, spennella la pasta con poco latte e cuoci la torta in forno già caldo a 200° per 35-40 minuti. Lasciala riposare per almeno 24 ore e servila spolverizzata con pochissimo zucchero a velo.



INGREDIENTI PER 8-10

farina 300 g - zucchero a velo 120 g - cacao amaro 2 cucchiaini - uovo 1 - lievito 8 g - cioccolato fondente 50 g - pinoli 30 g - uvetta 2 cucchiaini - noci 10 - savoiardi 5 - amaretti secchi 4 - confettura di prugne 3 cucchiaini - latte - rum - sale

AFFETTA FRUTTA e VERDURA

Preciso come uno chef



Il tuo alleato in cucina per tagliare alla perfezione frutta e ortaggi.

- Facile da usare, ancora di più da pulire.
- Per tagliare in un attimo pomodori, cetrioli, carote, zucchine e fragole in 4 parti uguali.

Dal **9 MAGGIO** in edicola a € **5,90*** con **GialloZafferano**

* Prezzo rivista escluso.

Scopri lo shop online su MONDADORIPERTE.IT



4 dolci che fanno PRIMAVERA

**Ricette della tradizione rivisitate
e ispirazioni creative e colorate.
Esperienze di gusto che fanno gola a tutti**

A cura di Marilena Bergamaschi
foto di Antonio Bagnano

1 Pastiera di riso allo zafferano



Preparazione
70 min+rip



Cottura
105 minuti

INGREDIENTI PER 10-12

farina 00 350 g - **burro** 175 g - **zucchero semolato** 175 g - **tuorli** 4 - **ricotta** 200 g - **mascarpone** 250 g - **riso per dolci** 80 g - **zucchero** 150 g - **latte magro** 250 ml - **uova** 5 - **arancia bio** 1 - **zafferano** 2 bustine - **scorze candite miste** 100 g - **acqua di fiori d'arancio** 1 cucchiaino - **zucchero a velo** - **sale**

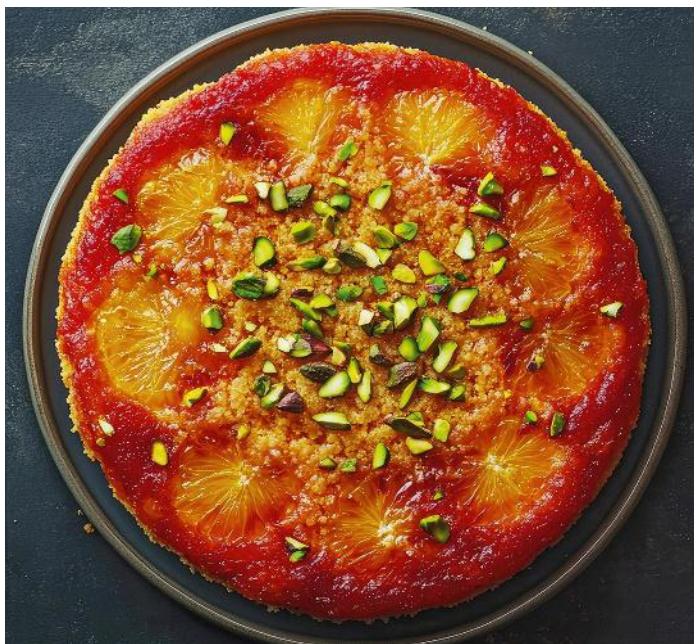
1. Per la base, frulla la farina col burro a pezzetti nel mixer, fino a ottenere una sbriciolata. Aggiungi i tuorli, lo zucchero, la scorza grattugiata di $\frac{1}{2}$ arancia e un pizzico di sale, poi aziona, finché il composto sarà omogeneo. Forma un panetto, avvolgilo con pellicola e metti in frigorifero per 1 ora.

2. Per il ripieno, lessa il riso con il latte e 250 ml d'acqua, un pizzico di sale e lo zafferano per 25 minuti, mescolando spesso. Unisci la scorza grattugiata dell'arancia rimasta, 80 g di zucchero e cuoci per 5 minuti, finché il liquido sarà assorbito. Incorpora l'acqua di fiori d'arancio, poi lascia raffreddare completamente.

3. Monta in una ciotola i tuorli con lo zucchero rimasto e un pizzico di sale, poi aggiungi la ricotta, il mascarpone, il riso cotto e i canditi tagliati a dadini. Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo d'arancio e incorporali delicatamente al composto.

4. Tieni da parte circa $\frac{1}{5}$ della pasta e stendi la frolla con il matterello fra 2 fogli di carta da forno in un disco di circa 5 mm di spessore. Avvolgi la pasta intorno al matterello e srotolala in uno stampo a cerniera da 26-28 cm di diametro, imburrate e infarinate. Elimina la parte che fuoriesce dai bordi, punzecchia il fondo con una forchetta, poi versaci il ripieno e livellalo bene, quindi ripiega il bordino sul ripieno.

5. Impasta i ritagli con la pasta tenuta da parte, stendila e ricava tante strisciole con la rotella, quindi disponile sulla torta, formando una griglia. Cuoci la pastiera in forno già caldo a 180° per circa 1 ora e 15 minuti, finché sarà dorata. Fai raffreddare e lasciala riposare per almeno 24 ore. Servila spolverizzata con zucchero a velo.



2 Torta rovesciata all'arancia e pistacchi

 Preparazione 30 minuti  Cottura 60 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

arance bio 2 - farina 00 250 g - farina di pistacchi 50 g - burro 100 g - latte 100 ml - uova 3 - zucchero 100 g - estratto di vaniglia 1 cucchiaino - confettura di lamponi 300 g - pistacchi sgusciati e spellati 30 g - sale

1. Lavora il burro morbido in una ciotola con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere un composto cremoso. Incorpora le uova, una alla volta, l'estratto di vaniglia, il latte tiepido e la farina setacciata con il lievito in 3-4 volte e lavora fino a ottenere un impasto morbido e omogeneo.

2. Fodera uno stampo a cerniera di 24 cm di diametro con carta da forno bagnata. Sbuccia le arance e tagliale a fettine in senso orizzontale, poi disponile sul fondo dello stampo, e copri le con la confettura.

3. Versa l'impasto nello stampo sulle fette d'arancia e cuoci la torta in forno già caldo a 180° per circa 55-60 minuti. Lasciala intiepidire, sformala rovesciandola su un piatto da portata, elimina la carta da forno e lasciala raffreddare completamente e riposare per almeno 6 ore. Servila spolverizzata con i pistacchi tritati.



3 Cheesecake ai frutti di bosco

 Preparazione 30 min+rip  Cottura 2 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

biscotti integrali 150 g - formaggio spalmabile 500 g - mascarpone 200 g - burro 60 g - zucchero 80 g - lemon curd o marmellata di limoni 3 cucchiaini - panna fresca 125 ml - frutti di bosco 200 g - gelatina in fogli 8 g - menta

1. Fondi il burro in un pentolino e fallo raffreddare. Sbriciola i biscotti, unisci il burro fuso, 30 g di zucchero e mescola bene. Versa il composto in uno stampo a cerniera da 20-22 cm di diametro, foderato con un foglio di carta da forno bagnato e strizzato e premi con il dorso di un cucchiaio per livellarlo bene.

2. Scalda 4 cucchiaini di panna e scioglila dentro la gelatina, messa a bagno per 10 minuti in acqua fredda e poi leggermente strizzata. Amalgama con la frusta i formaggi, aggiungi 50 g di zucchero, il lemon curd e la gelatina, poi versa il composto sulla base di biscotti. Livella la superficie con una spatola, copri e metti la torta a riposare in frigorifero per almeno 4-6 ore.

3. Prima di servire, monta la panna rimasta ben fredda e versala in una tasca da pasticciere con bocchetta a stella. Togli la torta dal frigorifero, forma dei ciuffetti di panna intorno al bordo, aggiungi i frutti di bosco e decora con foglioline di menta, a piacere.



IL TOCCO IN PIÙ

Per un tocco extra di golosità, realizza la base della tua cheesecake con dei biscotti al cacao: renderanno il dolce ancora più ricco, creando un perfetto contrasto con la freschezza del ripieno e il gusto acidulo dei frutti di bosco.



4 Gateau de Savoie con ganache e frutti di bosco



Preparazione
20 minuti



Cottura
25 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

uova 8 - **zucchero** 250 g - **farina** 100 g - **amido di mais** 20 g - **fecola di patate** 40 g - **limone** 1 bio
- **cioccolato fondente** 100 g - **panna fresca** 80 ml
- **fragole e frutti di bosco misti** - **sale**

1. Sguscia le uova e separa i tuorli dagli albumi. Sbatti con la frusta elettrica i tuorli con 150 g di zucchero e un pizzico di sale, finché il composto diventerà chiaro e spumoso. Aggiungi gradualmente la farina, l'amido di mais e la fecola di patate setacciati e infine la scorza del limone grattugiata.

2. Monta gli albumi a neve con 3 gocce di succo di limone e lo zucchero rimasto. Incorporane metà al composto preparato, poi aggiungi il resto, poco per volta a cucchiainate, mescolando con una spatola, con un movimento delicato dal basso verso l'alto.

3. Imburra e spolverizza con zucchero a velo uno stampo a bordo alto da circa 22 cm di diametro, versaci l'impasto e cuoci la torta in forno già caldo a 175° per 20-25 minuti. Sformala su una gratella e lasciala raffreddare.

4. Per la ganache, fai fondere in un pentolino il cioccolato con la panna a fiamma molto bassa, spegni e lascia raffreddare. Per servire, spalma la crema sulla superficie della torta e accompagna con fragole e frutti di bosco misti a piacere.



IL CONSIGLIO

Questo impasto è lo stesso che si usa per i biscotti savoiardi. Se vuoi prepararli, versalo in un sac-à-poches, forma tanti bastoncini da circa 10 cm di lunghezza, sulla placca foderata con carta da forno, spolverizzali con abbondante zucchero a velo e falli riposare per 5 minuti, poi cuocili in forno già caldo a 180° per circa 10 minuti, finché saranno dorati. Si conservano in scatole di latta per 8 giorni.

*731 NUOVE IMPRESE VENDONO GIORNALI**

EDICOLE AL SERVIZIO DEI CITTADINI



GARANTIRE LA CAPILLARITÀ DELLA RETE DI VENDITA
GRAZIE ANCHE AI FONDI
DEL GOVERNO, DEL PARLAMENTO E DELLE ISTITUZIONI

** Fonte: SNAG. Nuove aperture e/o
subentri 2023*



FEDERAZIONE ITALIANA
EDITORI GIORNALI

l'arte della pasticceria per tutti



LuCake

**Food Creator
GialloZafferano**

Luca Perego, in arte LuCake, è un pasticcere che unisce tradizione e innovazione, grazie alle profonde radici della sua famiglia nel mondo della panificazione. Ha collaborato con riviste di cucina e programmi TV, ed è autore di due libri: "Manuale di pasticceria per tutti", seguito da "Il mio lato salato", condividendo ricette e segreti di famiglia per portare la pasticceria professionale e l'arte dei lieviti nelle case e nei cuori di tutti. Da poco ha inaugurato la sua Scuola di Pasticceria online.



Torta fragole e mascarpone



Preparazione
40 min+rip



Cottura
no

INGREDIENTI PER 6

PER LA BASE biscotti secchi (tipo Petit) 40 g - latte 200 g - fragole 250 g

PER LA CREMA mascarpone 500 g - panna fresca 400 g - latte condensato 200 g - colla di pesce 6 g (200° bloom) **PER LA DECORAZIONE** fragole fresche 12-15 - biscotti secchi (tipo Petit) 16

1. Fodera i bordi di un anello da 20x20 cm con carta da forno e adagialo sul vassoio da portata. Bagna i biscotti nel latte e disponili all'interno dello stampo fino a coprire la base. Metti a bagno in acqua fredda la gelatina.

2. Con le fruste elettriche monta panna e mascarpone ottenendo un composto ben montato e denso. In un pentolino sciogli la gelatina con 50 g di latte condensato. Nella crema montata versa il composto caldo poi unisci subito i restanti 150 g di latte condensato freddo e mescola con un leccapentole. Versa la crema in un sac-à-poche con bocchetta liscia e crea una bordura di ciuffi ai lati e distribuiscila anche in centro. Cospargi i cubetti di fragole.

3. Ripeti quest'operazione un'altra volta poi crea un terzo strato di biscotti bagnati nel latte. Con una spatola copri il terzo strato di biscotti con un velo di crema. Metti la restante crema in un sac-à-poche con bocchetta rigata e crea una bordura di ciuffi in superficie.

4. Riponi la torta in frigo per 4 ore. Sforma il dolce e decora il centro con fragole tagliate a metà (è possibile gelatarle per conservarle più a lungo). La torta si conserva per 2-3 giorni in frigo.



Torta soffice alle fragole



Preparazione
20 minuti



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8

zucchero di canna fine 120 g - uova grandi 2 (circa 110-120 g) - tuorlo 1 - ricotta (o yogurt greco o formaggio spalmabile) 140 g - olio di semi (o olio di oliva) 75 g - farina 00 90 g - farina integrale 90 g - fecola 45 g - lievito per dolci 12 g - sale 1 pizzico **PER LA DECORAZIONE** fragole fresche 12-15 - mandorle (o altra frutta secca) - confettura 1 cucchiaino - zucchero a velo

1. Monta con le fruste elettriche lo zucchero di canna fine, le uova, il tuorlo e il pizzico di sale.

2. Unisci la ricotta e mescola con le fruste, poi unisci l'olio a filo con la frusta in movimento.

3. Aggiungi le farine, la fecola e il lievito setacciati nel composto e mescola con la frusta.

4. Ungi con spray staccante o con burro o olio una tortiera da 22 cm di diametro. Fai aderire alla base un disco di carta da forno. Se usi burro o olio infarina i bordi.

5. Versa l'impasto nella tortiera. Lava le fragole, asciugale, elimina il picciolo, tagliale a metà e disponile sulla superficie con le mandorle tritate o affettate.

6. Cuoci in forno statico a 180° per circa 35-40 minuti. Sforna e lascia raffreddare. A piacere, passa sulle fragole un velo di confettura per lucidarle.

7. Spolverizza la torta con zucchero a velo. Puoi conservarla per 2-3 giorni a temperatura ambiente possibilmente sotto una cupola per dolci.



IL CONSIGLIO

Per l'impasto puoi usare anche solo farina 00 o solo integrale, purché il peso finale sia lo stesso, e puoi aromatizzarlo a piacere con scorza di limone o altri agrumi. Per la decorazione puoi sostituire le fragole con altra frutta fresca.



LA BORSA della spesa



Classico intramontabile

BONROLL AIA

BonRoll AIA si rinnova: stesso gusto irresistibile, ora senza glutine! Da oltre 20 anni sulle tavole italiane, è l'alleato perfetto per ogni occasione, unendo praticità e bontà. Ideale per chi è celiaco o sceglie di ridurre il glutine, è sempre più gustoso e adatto a tutta la famiglia.

www.aiafood.com



Intenso e corposo

STARBUCKS RISTRETTO SHOT

Nasce il nuovo Ristretto Shot by Nespresso, la novità firmata Starbucks che porta l'arte del caffè ristretto a casa tua. Una miscela 100% Arabica intensa, corposo e con note di caramello e frutti rossi. Un caffè da gustare in un attimo e che sorprende al primo sorso.

www.starbuckshome.com



Soffice novità

PANPIUMA

Realizzato con farine di farro e ingredienti naturali, il nuovo PanPiuma unisce sofficià e benessere. Senza crosta e in un pratico formato da 300 grammi, è ideale per spuntini, toast e ricette creative.

www.panpiuma.it



Alleata della linea

BRIMI

La ricotta Armonia di Brimi è il perfetto equilibrio tra gusto e benessere! Ricca di proteine e con il 40% in meno di grassi e sale, è leggera e digeribile: l'ideale per chi segue un'alimentazione sana ma senza rinunce. Realizzata con latte 100% dell'Alto Adige, senza OGM, porta in tavola tutta la freschezza delle nostre montagne.

www.brimi.it

DACCI IL 5



Lo trasformeremo
in **ricerca d'eccellenza**
per la cura dei tumori

5x1000.fondazioneveronesi.it

Sostenere la ricerca scientifica
per trovare nuove cure per i tumori
è **facile come dare un 5** e non ti costa nulla.
Quest'anno quando fai la dichiarazione
dei redditi **destina il tuo 5x1000**
a **Fondazione Umberto Veronesi**.



CODICE FISCALE

9 | 7 | 2 | 9 | 8 | 7 | 0 | 0 | 1 | 5 | 0

Inserisci il codice fiscale di Fondazione Veronesi e la tua firma nella casella
"Finanziamento della ricerca scientifica e dell'università"





La qualità MD si tinge di giallo

IL MISTERO DEL CARCIOFO SCOMPARSO

Dopo averlo invano cercato nel frigo,
lo ritrova a cena sulle deliziose tartellette
preparate dal suo partner.
Questa sì che è una sorpresa, prova anche tu!

Succede tutti i giorni nell'invitante reparto ortofrutta di MD. I freschissimi spariscono a vista d'occhio per un motivo molto semplice: sono buoni da morire! Nessun mistero quindi, solo l'attenzione di MD per le abitudini alimentari degli italiani e per la sostenibilità. Per questo trovi la buona frutta e verdura di stagione, prodotti biologici, marchi IGP Indicazione Geografica Protetta per scelte di alta qualità, ma anche frutta e verdura già tagliata e prodotti ready to eat.

Questo mese l'assortimento MD è un'occasione per provare i carciofi. Con la loro consistenza tenera e quella punta di dolce sono perfetti per esaltare ogni piatto, anche quelli della tradizione pasquale. Qualche idea? Le lasagne di primavera, il classico risotto oppure queste originali tartellette monoporzione. Passa da MD e lasciati ispirare... anche dai prezzi! Trova il tuo punto vendita e scarica il volantino su mdspa.it

Del carciofo non si butta via niente!

- **I gambi:** decorticati, tagliati a listerelle e fritti sono uno snack sfizioso e originale.
- **Le foglie esterne:** puoi farle bollire per un brodo da filtrare per insaporire il risotto.

Tutta la verità sulle proprietà del carciofo

- **Aiuta a contrastare l'ipertensione**, grazie all'elevato contenuto di potassio.
- **Favorisce la riduzione del colesterolo**, per la sua ricchezza di fibre.
- **Difende l'organismo dall'azione dei radicali liberi**, perché ha proprietà antiossidanti.
- **Sostiene il benessere del fegato e migliora la digestione**, ideale anche nei pasti abbondanti di Pasqua e dintorni.
- **Stimola la diuresi**, aiutando a eliminare le tossine in modo naturale.
- **Contribuisce al normale funzionamento del metabolismo** con le Vitamine del gruppo B.
- **Favorisce lo stato di salute di ossa e cervello** per la Vitamina K.





TARTELLETTE MONOPORZIONE AI CARCIOFI

Ingredienti per 6 tartellette

Per la pasta frolla salata

- 150 g farina 00 • 50 g burro
- 1 uovo • 1 cucchiaio formaggio grattugiato
- Una punta di cucchiaino lievito istantaneo
- sale

Per il ripieno

- 6 carciofi • 1 uovo • 100 g ricotta

- 2 cucchiaini formaggio grattugiato
- 1 spicchio aglio • basilico q.b.

Strumenti

- 6 stampini per tartellette
- Matterello (o una bottiglia)



Preparazione

Mettere la farina in una ciotola, unire un pizzico di sale, il lievito, il formaggio grattugiato. Mescolare e aggiungere il burro spezzettato a temperatura ambiente, l'uovo e lavorare con le mani. Impastare quindi sul piano di lavoro fino a ottenere una palla. Avvolgere l'impasto in pellicola e lasciarlo in frigo per circa 30 minuti. Pulire i carciofi: tagliare le spine e il gambo, eliminare le foglie esterne più dure, tagliare a metà ogni carciofo e rimuovere il fieno, la "barba" interna. Passare i mezzi carciofi in padella con aglio e un giro d'olio. Cuocere

per circa 10 minuti aggiungendo dell'acqua all'occorrenza e profumando con il basilico. Stendere la pasta frolla salata con un matterello e imburrare gli stampini. Preparare il ripieno mescolando ricotta, uovo, formaggio grattugiato e un pizzico di sale. Bucherellare la base delle tartellette e distribuire il ripieno. Porre su ognuna 2 mezzi carciofi lasciando la parte interna verso l'alto. Cuocere in forno preriscaldato a 180° per circa 30 minuti, controllando la consistenza e il colore della pasta frolla che dovrà essere dorata. Sfnare e lasciare intiepidire.



Buona Spesa, Italia!

mangiar **BENE** con **POCO**



Rossella Maraio

**Blogger e creator
GialloZafferano**

Rossella propone ricette casalinghe e ha una vera passione per snack e dolci, un debole che ha fin da bambina. La golosità nei suoi contenuti è uno dei suoi punti di forza.



Pasta primavera



Preparazione
20 minuti



Cottura
12 minuti

INGREDIENTI PER 4

pasta 350 g (mezzi paccheri) - **peperoni** 2 - **zucchine** 2 - **pancetta** 100 g
- **cipolla** ½ - **olio extravergine** - **sale** - **prezzemolo**

1. Pulisci i peperoni, quindi privali del picciolo e dei semi e tagliali in pezzetti piccoli. Fai la stessa cosa anche con le zucchine e mettile da parte. In una padella ampia metti a soffriggere la pancetta senza aggiungere olio, quando sarà diventata bella croccante togliila dalla padella.

2. Cuoci la pasta per il tempo indicato sulla confezione in abbondante acqua bollente salata. Intanto, nella stessa padella della pancetta aggiungi le verdure e lasciale rosolare bene. Se necessario versa altro olio, poi sala e unisci un mezzo mestolo di acqua di cottura della pasta.

3. Una volta che la pasta sarà pronta, scolala direttamente nella padella delle verdure aggiungendo anche la pancetta. Dai una mescolata e servila.



IL CONSIGLIO

Per una versione vegetariana della ricetta, puoi sostituire la pancetta con dei funghi champignon o porcini: il loro sapore terroso e la consistenza carnosa renderanno il piatto ugualmente ricco e saporito.



Polpette di melanzane

 Preparazione
30 minuti

 Cottura
15 minuti

INGREDIENTI PER 4

melanzane 400 g - **pecorino** 30 g - **pane raffermo** 2 fette
- **pangrattato** 30 g - **olive nere** 60 g - **aglio** 1 spicchio -
prezzemolo - **sale** - **pepe** - **uovo** 1 - **latte** - **olio di semi** - **olio**
extravergine

1. Pulisci le melanzane, tagliale in quadratini e soffriggile insieme allo spicchio d'aglio schiacciato e un po' d'olio extravergine. Aggiungi il sale e fai appassire per 5 minuti mescolando di tanto in tanto. Una volta pronte tritale (assieme all'aglio, se ti piace) e mettile da parte.

2. Metti il pane raffermo in ammollo nel latte, poi strizzalo bene e trasferiscilo in una ciotola insieme alle melanzane tritate, alle olive nere sminuzzate, al prezzemolo tritato, al pecorino e al pepe. Mescola bene e realizza delle polpette di medie dimensioni.

3. Ripassa le polpette in padella con poco olio facendole dorare da entrambi i lati e poi servile calde.



Torta senza latte e burro

 Preparazione
20 minuti

 Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8-10

farina 00 250 g - **zucchero** 165 g - **ricotta** 250 g - **olio di semi**
80 ml - **latte vegetale (alla soia o al cocco)** 90 ml - **uova** 2
- **lievito per dolci** 1 bustina - **limone** 1 (la scorza) - **estratto di**
vaniglia 1 cucchiaino - **arancia** 1 (la scorza)

1. Trasferisci in una ciotola le uova con lo zucchero e montali bene fino a ottenere un composto spumoso e areato. Poi aggiungi la ricotta e monta ancora.

2. Unisci la farina e il lievito setacciati insieme, poi aggiungi l'estratto di vaniglia, la scorza dell'arancia e del limone. Infine unisci l'olio di semi, il latte e monta tutto per qualche minuto ancora.

3. Versa l'impasto in una teglia leggermente imburrata e infarinata. Cuoci in forno statico e preriscaldato a 180° per 40 minuti circa. Una volta pronta, sforna la torta e lasciala raffreddare bene.

Umbria RITE E SAPORI nel cuore verde d'Italia

Nel silenzio primaverile dei borghi umbri, la Pasqua esplode fra spiritualità, tradizioni secolari e prelibatezze gastronomiche

a cura di Elena Di Renzo e Federica Esti



In Umbria, la Pasqua è molto più di una semplice celebrazione: è un viaggio nel cuore delle tradizioni e della spiritualità, che coinvolge ogni angolo della regione e ogni attimo della giornata. I borghi medievali, immersi nel silenzio della primavera, si animano di luci soffuse e antichi canti regalando ai visitatori un'esperienza suggestiva e dal fascino unico.

Durante la Settimana Santa, le manifestazioni religiose sono protagoniste assolute: ad Assisi, la Processione del Cristo Morto attraversa le strade illuminate dalle fiaccole, a Gubbio la Confraternita di Santa Croce sfila in silenzio, suonando le "battistrangole" e a Norcia la Via Crucis vivente rievoca con straordinaria intensità le scene della Passione. Ogni rito, ogni gesto è un richiamo a una spiritualità profonda che si fonde con secoli di storia popolare.

La Pasqua nel "cuore verde d'Italia" però non è soltanto spiritualità: è anche un itinerario gastronomico che celebra il meglio della cucina umbra. La giornata inizia con la colazione pasquale che mette in tavola la Torta di Pasqua, una soffice pizza salata al formaggio, accompagnata da salumi e uova sode. A pranzo e a cena la tavola si arricchisce di piatti tipici, come gli agnolotti ripieni di carne, gli strangozzi spoletini e l'immancabile agnello, preparato arrosto, alla brace o nella tradizionale coratella con cipolla e spezie.

Per concludere in dolcezza, i dessert tipici sono un'esplosione di piacere per il palato: la Ciaramicola, torta di colore rosso con copertura di meringa e confettini, e la Torta di Pasqua dolce, profumata di limone e cannella, rallegrano la tavola con colori vivaci e sapori che celebrano tutta la gioia delle festività.



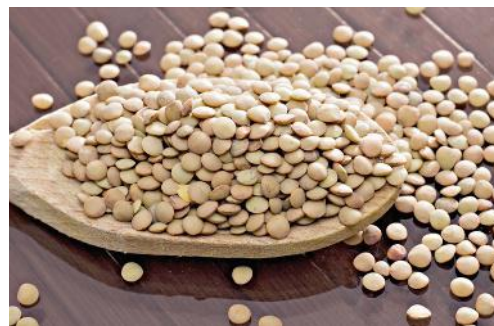
LE LENTICCHIE DI Castelluccio di Norcia

Appreziate in tutto il mondo per il loro sapore e qualità eccezionale, le lenticchie di Castelluccio di Norcia IGP sono coltivate a 1.500 metri di altitudine, nel cuore del Parco Nazionale dei Monti Sibillini. Questi legumi crescono in un ambiente unico dove il microclima e il terreno ricco di minerali conferiscono loro caratteristiche inconfondibili. La buccia sottile e il gusto deciso le rendono perfette per piatti saporiti e genuini. Ricche di proteine, fibre, vitamine del gruppo B e minerali essenziali come ferro e potassio, le lenticchie di Castelluccio sono l'alimento ideale per una dieta sana. La varietà autoctona, che non necessita di ammollo prima della cottura, è praticissima e versatile: è ideale per zuppe, contorni, insalate e molto altro. Grazie alle loro straordinarie proprietà nutritive e al sapore pieno, queste lenticchie sono un vero e proprio simbolo della tradizione gastronomica italiana, un'eccellenza che racconta secoli di storia e di amore per il territorio da cui hanno origine.



Assisi: dove arte e sacralità si incontrano

Culla della spiritualità cristiana, Assisi è una città che incanta per il suo ricco patrimonio artistico e architettonico, uno scrigno di tesori che ricoprono un arco temporale che va dal medioevo al barocco. Ogni scorcio, ogni monumento è un invito a scoprire la maestria degli artisti che l'hanno plasmata nel corso dei secoli. Le piazze sono veri e propri salotti all'aperto, animati ogni giorno da festival, mostre e concerti, mentre le chiese custodiscono una spiritualità unica al mondo. La quiete dei vicoli e l'atmosfera fiabesca conferiscono alla città un fascino senza tempo.





Torta tipica al formaggio



Preparazione

20 min+rip



Cottura

60 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

farina 0 500 g - **Parmigiano Reggiano Dop grattugiato** 150 g - **uova** 5 - **latte** 100 ml - **lievito di birra fresco** 25 g - **zucchero** 1 cucchiaino - **pecorino romano** 150 g (a cubetti) - **olio extravergine** 150 ml - **burro** - **sale** 10 g - **pepe**

1. Impasta in una ciotola la farina, il Parmigiano, le uova, l'olio e il lievito sbriciolato e sciolto in una tazza con il latte tiepido e lo zucchero. Quando l'impasto sarà uniforme, unisci i cubetti di pecorino e lavora fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Imburra e infarina uno stampo cilindrico a bordo alto della capacità di 1,5 l. Trasferisci l'impasto nello stampo, copri con un telo e fai lievitare per circa 2 ore, finché raddoppierà di volume. Inforna a 60° per 10 minuti, poi alza la temperatura a 180° e prosegui la cottura per circa 50 minuti finché la torta sarà ben gonfia e dorata.

3. Sforma la torta al formaggio, lasciala riposare per 5 minuti, poi capovolgilà per sformarla, mettila su una gratella e lasciala raffreddare.



Arrosticini di agnello con maionese



Preparazione

40 min+rip



Cottura

15 minuti

INGREDIENTI PER 4

PER GLI ARROSTICINI polpa di agnello 800 g - **aglio** 2 spicchi - **timo** 6 rametti - **maggiorana** 6 rametti - **sale** - **pepe** - **olio extravergine** 2 cucchiaini **PER LA MAIONESE** uova 4 tuorli - **olio extravergine** 0,5 l - **limone** 1 (solo il succo) - **sale**

1. In un recipiente alto e stretto aggiungi i tuorli con un pizzico di sale e frullali con le fruste elettriche (o un frullatore a immersione). Unisci anche l'olio a filo continuando a frullare: ci vorranno circa 15 minuti. Una volta che la maionese è pronta, aggiungi il succo di limone, frulla ancora per qualche secondo e tieni da parte.

2. Taglia la carne a dadini di circa 5 mm, eliminando le parti grasse. Raccoglili in una ciotola, condiscili con le foglie di maggiorana, di timo, gli spicchi d'aglio schiacciati e l'olio. Copri con pellicola e lascia marinare la carne per 2 ore.

3. Rimuovi l'aglio e il grosso delle erbe dalla carne. Ricava 16 spiedini da 50 g l'uno, sala e pepa leggermente e cuocili su una griglia calda a fuoco medio alto per 10-12 minuti, girandoli in modo da cuocerli bene su tutti i lati. Servili caldi accompagnandoli con la maionese.



IL TOCCO IN PIÙ

Puoi arricchire la maionese con un po' di peperoncino in polvere o un filo di olio al tartufo, che si sposano perfettamente con il sapore intenso dell'agnello. Aggiungili gradualmente solo nella fase finale della preparazione, quando il composto è già ben montato e stabile, così da non sovrastare il sapore della salsa o comprometterne la struttura.

Eccellenze prelibate

Salumi di Norcia

Tra le prelibatezze gastronomiche dell'Umbria, i salumi di Norcia occupano senza dubbio un posto d'onore. Tra questi il capocollo, ricavato dal muscolo dorsale del suino e apprezzato per il suo sapore deciso e con sentori di aglio; il Testicolo di Mulo, con un gusto a metà strada tra la sapidità del salame e la delicatezza del prosciutto, e la consistenza morbida; la pancetta arrotolata. La Sella di San Venanzo, inoltre, è un prodotto a marchio registrato che celebra la raffinata arte norcina dei salumai di San Venanzo ideale da gustare in fette sottili e accompagnato da un buon bicchiere di vino rosso.



Olio extravergine d'oliva Dop

Protagonista indiscusso della gastronomia regionale, si distingue per il suo sapore fruttato con note di erba fresca e mandorla, oltre a una leggera piccantezza. Queste caratteristiche lo rendono perfetto per esaltare piatti semplici e raffinati. La tradizionale spremitura delle olive a freddo, realizzata dai produttori locali, garantisce la conservazione delle sue proprietà organolettiche, rendendolo uno dei migliori al mondo.



EREMITO luogo senza tempo

Rifugio spirituale laico, ideale per una pura esperienza di digital detox, Eremito è situato in provincia di Terni, nell'antico borgo medievale in pietra di Parrano, circondato da 3 mila ettari di riserva naturale. Antico eremo del '300, questo magico rifugio offre esperienze di puro benessere: puoi lasciarti cullare dai canti gregoriani mentre pratichi yoga e assapori infusi naturali, ritrovare il tuo equilibrio nell'area relax scavata nella pietra con bagni di vapore, idromassaggio o cromoterapia, oppure degustare una cucina vegetariana e vegana che ripropone antichi piatti della tradizione. Un reatreat per corpo e mente senza Tv, telefono e wi-fi per ritrovare il lusso dell'essenziale.

eremito.com



CONSIGLI di viaggio

INDIRIZZI
UTILI



RISTORANTE IL FRANTOIO

Nel cuore di Assisi, Il Frantoio celebra la tradizione umbra, arricchita dai sapori tipici di tutta Italia in un ambiente molto raffinato. Ogni angolo del locale è pensato per offrire un'esperienza indimenticabile, prima tra tutte la parete vetrata che abbraccia tutta la città in un solo sguardo.

fontebella.com/ristorante-il-frantoio

IDEE *Gourmet*

la selezione per la tua Pasqua



La Valle di San Biagio

Azienda agricola di Todi, produce farine, pasta e legumi solo con materie prime proprie e di altissima qualità. L'uso di tecniche sostenibili assicura prodotti nutrienti, genuini e privi di residui chimici.



Frazione Cacciano, 3/A
06059 Todi (PG)
Tel: +39 320 164 4312
Tel: +39 334 787 0355

info@valledisanbiagio.com
www.valledisanbiagio.com



Salsa di Tartufi Estivi

La salsa di tartufi estivi di Mari Fedele è 100% al naturale non contiene conservanti o aromi chimici Tartufati, genuina adatta a tutti, vero Tartufo.



MARI FEDELE TARTUFI
Via Giuseppe Verdi, 12 - 06042
Campello sul Clitunno (PG)
Tel: +39 348 859 3930
marimarc079@gmail.com
www.marifedeletartufi.com



Olio Colle San Pietro

Scopri l'Olio Colle San Pietro "piccante, amaro, equilibrato esaltatore di sapori". Un extravergine d'oliva biologico complesso con note di mandorla e erba fresca, 100% naturale, dalle colline umbre alla tua tavola!

COLLE SAN PIETRO - Azienda Agraria Bartolini Anna



Piazza Molise, 1 - 06038 Spello (PG)
Tel: +39 0742 651887
Tel: +39 338 350 3695

info@collesanpietro.it // www.collesanpietro.it



Amaretti artigianali

Morbidi amaretti fatti a mano con solo 4 ingredienti: zucchero, armelline, mandorle e albume d'uovo nei gusti classico, arancio, cioccolato, amarena, nocciola, limone e caffè. Senza conservanti e senza glutine.

ANTICA AMARETTERIA



Reg. Prata, 95 - 14045 Incisa Scapaccino (AT)
Tel: +39 0141 74465
info@anticaamaretteria.com

@antica.amaretteria



Viva La Pasta!

La nostra pasta fresca è fatta con amore e passione, come una volta. Viva La Pasta è sinonimo di artigianalità, qualità e gusto autentico per portare in tavola il meglio della tradizione. Scopri il sapore unico dei nostri prodotti e lasciati conquistare dalla vera eccellenza italiana!



Via Antonio Gramsci, 58
06073 Ellera di Corciano (PG)
Tel: +39 075 517 1561
@vivalapasta_vivalapasta



Dal Cuore della Tradizione

Dal 1930, tre generazioni di passione sfornano bontà autentiche. A Pasqua, lasciati avvolgere dal sapore unico delle nostre colombe artigianali!

PANIFICIO DA MARINO



Via San Simone, 31 - 33080
Prata di Pordenone (PN)
Tel: +39 0434 620933

info@panificiodamarino.it
www.panificiodamarino.it



Forno Pioppi dal 1966

C'è un posto a Perugia dove il tempo sembra essersi fermato nel profumo del pane appena sfornato: il Forno Pioppi. Dal 1966, tradizione e passione, rendono ogni prodotto un vero capolavoro artigianale, creato con amore.



Via G. Battista Caporali, 11
06073 Mantignana (PG)
Tel: +39 075 605 9431

fornopioppi@fornopioppi.it
www.fornopioppi.it

Baccichetto vini del piave

Produttori di Prosecco DOC TV e vini della zona del piave in provincia di Treviso.

**SOCIETÀ AGRICOLA BACCICHETTO
FEDERICO E RICCARDO S.S.**



Via Fontane, 4 - 31024 Roncadelle di Ormelle (TV)

Tel: Federico +39 349 8041977

Tel: Riccardo +39 328 2342105

info@baccichettovini.it // www.baccichettovini.it



Colli Tortonesi Derthona Pitasso

Un vino di carattere che nasce dai vigneti a ridosso degli Appennini. Un anno di affinamento in acciaio dona un colore giallo oro e un profumo floreale, fruttato e di miele. In bocca è polposo, succoso e leggermente speziato.

**CLAUDIO MARIOTTO
VITICOLTORE IN VHO**



Strada per Sarezzano, 29
15057 Tortona (AL)

Tel. +39 348 313 8426

info@claudiomariotto.it
www.claudiomariotto.it



Spiridione Umbria Merlot Bio

Merlot Riserva affinato 18 mesi in botte e 12 in bottiglia. Avvolgente e persistente, ideale con carni rosse e piatti tipici della Pasqua.



CANTINA BERIOLI

Via del Moscatello, 3

06063 Magione (PG)

Tel. Irene: +39 345 258 6604

Tel. Roberto: +39 335 549 8173

info@cantinaberlioli.com

www.cantinaberlioli.com

Conegliano Valdobbiadene Millesimato DOCG extra dry

Porta Leone, storico brand della famiglia Bonotto, unisce tradizione e innovazione per creare un prodotto capace di preservare l'essenza del frutto senza chimica e aromi. Con 250 ettari tra certificati SQNPI e bio, adottiamo pratiche sostenibili in vigna e cantina. Scopri il nostro Prosecco, perfetto per ogni brindisi e occasione speciale!

LE CONTESSE - PORTA LEONE



Via Cadorna, 58 - 31028 Vazzola (TV)

Tel: +39 0438 28795

lecontesse@lecontesse.it

www.portaleoneewine.com



Oro Nero Del Montello

L'Azienda Agricola Oro Nero Del Montello coltiva i propri frutti in modo naturale, senza chimica, con la filosofia "Siamo ciò che mangiamo". Il mirtillo, raccolto a luglio, è il prodotto principale, insieme a olio, miele, zafferano, succhi e composte.

AZIENDA AGRICOLA M. MICHIELIN

Via della Vittoria, 42/B

31040 Volpago del Montello (TV)

Tel: +39 349 390 6174

@Oronerodelmontello

www.oronerodelmontello.it

Nives

Una "chicca" nelle Langhe

È un passito di moscato che può essere definito un ice-wine, è il risultato di 600 gg di lavoro. Perfetto con formaggi tipo il gorgonzola, sublime con lo Strachitunt bergamasco.

**CASALE IN LANGA
DI SANTERO MARIA GRAZIA**



Regione Bassano, 13
14053 Canelli (AT)

Tel: +39 392 209 6724

mariagraziasantero@gmail.com

www.casaleinlanga.it

Prosecco Brut Villa Marcello

Per condividere momenti frizzanti, ottimo aperitivo. Da una fusione di tradizioni e tecniche moderne un vino sapido corposo e vivace.

**SOCIETÀ AGRICOLA
MARCELLO DEL MAJNO S.S.**



Via Spinada, 6

31043 Fontanelle (TV)

Tel: +39 0422 809201

info@marcellothemajno.com

www.marcellothemajno.com



Stile originale

KASANOVA

Soprammobile decorativo a forma di gallo guarnito con fiori, per aggiungere un tocco primaverile all'arredo di casa e sulla tavola di Pasqua. Si regge sulle zampe e l'ampia base, perfetto per completare mobili e librerie con uno stile originale.

kasanova.com



Primavera a tavola

EASY LIFE

La collezione DAISY spicca per i suoi piatti dalle forme sagomate che richiamano i petali delle margherite. Disponibili in una palette pastello – rosa tenue, verde, azzurro cielo e bianco – piatti, tazze, ciotole, coppette e alzatine si combinano armoniosamente per creare una tavola gioiosa e colorata.

easylife.boutique

scelti per VOI

Dalla colazione alla cena l'ispirazione giusta per portare in tavola decorazioni e accessori di stile

a cura di Michela Sassi



Pratici e colorati

TOGNANA

Eleganti e multiuso, i barattoli bombati con coperchio in bamboo della linea Barry sono realizzati in vetro colorato. Disponibili nei toni dell'ambra e del verde con raffinate costolature, sono ideali in cucina per conservare o servire in tavola biscotti e cereali, così come frutta secca o altri ingredienti.

shop.tognana.com/it



Utili e allegre

BITOSSI

La linea Smerlo propone tovaglie in lino cotone con trattamento antimacchia.

La palette proposta esprime gli ultimi trend del mondo tavola ed è coordinata con la nuova collezione di piatti Petalo.

www.bitossihome.it

Lo sconto è computato sul prezzo di copertina al lordo di offerte promozionali edicola. La presente offerta, in conformità con l'art. 45 e ss. del codice del consumo, è formulata da Mondadori Media S.p.A. Puoi recedere entro 14 giorni dalla ricezione del primo numero. Per maggiori informazioni visita www.abbonamenti.it/gzpasqua.

GialloZafferano

LA PASQUA È UN'INFINITA

Sorpresa!

l'anno €13,50

€ 18,00

(+ € 2,00 spese di spedizione per un totale di €15,50 iva inclusa)

SCONTO

25%



**In più partecipi al concorso
Abbonati e Viaggia**

1° PREMIO

**IN PALIO UN VIAGGIO A NEW YORK
DI 5 GIORNI PER DUE PERSONE e tanti altri fantastici premi**

**12 NUMERI
+ Edizione Digitale
inclusa**



- **Più spazio alle ricette**
con tante fotografie
- **Nuove rubriche**
sugli ingredienti di stagione
- **Tanti piatti replicabili**
con approccio "step by step"
- **Contributi Speciali**
di Ambassador, Creator
e Blogger

Inquadrarmi



Abbonati o regala subito!

www.abbonamenti.it/gzpasqua



Ernst Knam

Nato a Tettwang nel 1963 (sul lago di Costanza), da bambino sogna di diventare ornitologo, ma la madre lo convince a diventare pasticciere: "Così avremo la torta ogni domenica". Dopo la scuola e varie esperienze in ristoranti stellati nel mondo, Ernst Knam arriva a Milano nel 1989 e diventa capo pasticciere nel ristorante di Gualtiero Marchesi. Nel 1992 apre la sua pasticceria nel capoluogo lombardo in via Anfossi: l'Antica Arte del Dolce, oggi Pasticceria Ernst Knam.

Creativo e sperimentatore, vince molte competizioni nel mondo della pasticceria e cucina. Autore di numerosi libri, dal 2012 è anche un volto televisivo con "Re del cioccolato", "Bake Off Italia", "Dolce Quiz" e "La Dolceria", la sua rubrica ne "I Fatti Vostri" su Rai 2 con Frau Knam, moglie del Maître Chocolatier.

IL RE DEL CIOCCOLATO

Creatività, dedizione e ingredienti selezionati si incontrano a casa Knam, dando vita al meglio della pasticceria nostrana. Con delizie più simili a splendide opere d'arte

Un laboratorio di delizie dove ogni dolce è un'opera d'arte che unisce passione, tecnica e materie prime di qualità. Ogni creazione, nella pasticceria di Ernst Knam è un'esperienza sensoriale che svela sapori intensi e inaspettati. Con un occhio attento alla stagionalità, i suoi dolci fondono cioccolato, spezie rare e frutta esotica in abbinamenti audaci e originali, che regalano esplosioni di gusto ad ogni morso. Specialità come i kubi, i tartufi e gli Knamotti sono il risultato di influenze internazionali e di commistioni con il mondo del design, della moda dell'architettura e dell'arte: il suo estro creativo non smette mai di sorprendere, con ricette e combinazioni sempre nuove. La sua proposta non si limita ai dolci: mousse, praline e prodotti da forno arricchiscono l'offerta, sempre all'insegna della qualità e dell'innovazione. Un vero e proprio punto di riferimento per chi cerca l'eccellenza in pasticceria.



LO CHEF CONSIGLIA

RED VELVET

 Preparazione
60 minuti

 Cottura
75 minuti

INGREDIENTI PER UNO STAMPO DA 20 CM

burro 150 g - **zucchero** 375 g - **uova** 120 g - **sale fino** 5 g -
baccello di vaniglia 1 - **coloranti alimentari** 30 g rosso -
cacao amaro in polvere 50 g - **yogurt bianco naturale intero**
300 g - **farina 00** 375 g - **lievito in polvere per dolci** 10 g -
aceto di vino bianco 30 g

PER IL FROSTING AL FORMAGGIO formaggio fresco
cremoso 525 g - **burro** 150 g (a temperatura ambiente)
- **zucchero a velo** 300 g - **scorza di limone** 1 (non trattata)
per decorare - **lamponi** - **oro alimentare 24 K, in foglie** -
meringhe piccole

1. In una planetaria munita di foglia versa il burro a temperatura ambiente e lo zucchero. Inizia a lavorare il composto a velocità media fino a che non sarà ben montato. Solo a questo punto potrai aggiungere circa metà delle uova leggermente sbattute. Lavora ancora e quando saranno assorbite aggiungi anche le altre; lavora ancora qualche istante poi unisci il sale e i semi della bacca di vaniglia. Accendi di nuovo la planetaria per qualche secondo a velocità media, poi unisci il colorante rosso e monta il tutto per 3-4 minuti fino a che avrai ottenuto un composto liscio e gonfio. Ferma la planetaria, stacca la ciotola e setaccia il cacao all'interno. Mescola molto delicatamente con una spatola facendo dei movimenti dal basso verso l'alto: mescola il tempo necessario perché il cacao si assorba, solo così eviterai di smontare l'impasto. Unisci anche lo

yogurt in una volta sola e mescola sempre con cura utilizzando la spatola. Setaccia la farina insieme al lievito direttamente nella ciotola della planetaria. Mescola dal basso verso l'alto fino ad incorporarla completamente al resto e ottenere un composto omogeneo. Unisci in ultimo l'aceto e mescola ancora. Posiziona su una leccarda foderata con la carta forno un cerchio da pasticceria da 20 cm. Fodera anche il cerchio con una striscia di carta forno per alzare il bordo. Versa l'impasto all'interno e livella la superficie con una spatola. A questo punto cuoci in forno statico preriscaldato a 175° per circa 75 minuti.

2. Assicurati che il dolce sia cotto facendo la prova dello stecchino, e sfornalo. Lascia intiepidire, quindi elimina il disco d'acciaio e la carta forno. Capovolgi la torta su un piatto e lasciala raffreddare completamente. A questo punto, tieni da parte la base della tua Red Velvet e prepara il frosting al formaggio. Versa nella planetaria, dotata di foglia, il formaggio cremoso. Aggiungi il burro a temperatura ambiente e accendi la macchina ad alta velocità per qualche secondo. Unisci poi lo zucchero a velo e la scorza grattugiata del limone. Lavora il tutto per 3-4 minuti, aumentando la velocità della planetaria. Dovrai ottenere una consistenza liscia e morbida. A questo punto, trasferisci in una ciotola e riponi in frigorifero per circa 15 minuti. Nel frattempo occupati di tagliare la torta. Puoi fare delle piccole incisioni in 3 punti della torta in modo da essere più preciso. Poi con un coltello seghettato dalla lama lunga taglia il primo disco, ruotando di continuo la torta.

3. Spostalo delicatamente e ripeti la stessa cosa anche per il secondo strato, in modo da ottenere 3 dischi uguali. A questo punto poni la crema in una sacca da pasticcere, dotata di bocchetta liscia. Inizia a comporre il dolce, tenendo presente che la parte che era la tua superficie iniziale adesso sarà lo strato inferiore. Farcisci il dolce con circa $\frac{1}{3}$ della crema spremendo dei ciuffetti e affiancandoli in modo da ricoprire l'intera superficie della torta. Posiziona sopra il secondo disco di torta e fai la stessa cosa di prima, farcendolo con metà della crema rimasta. Posiziona poi l'ultimo disco e ultima decorando con i ciuffetti di frosting al formaggio. Taglia i lamponi a metà e utilizzali per decorare la torta spargendoli in maniera ordinata. Ultima la decorazione con qualche meringhetta e dei pezzetti di foglia d'oro. Riponi il dolce in frigorifero fino al momento di gustarlo.



Design e funzionalità

ARIETE

Air Fryer Grill ha 8 funzioni di cottura che ti permettono di friggere ad aria, grigliare, utilizzare le tradizionali funzioni del forno, essiccare, cuocere dalle pizze ai dolci e riscaldare. Sono presenti 4 livelli di "grill" regolabili per una perfetta e omogenea cottura delle pietanze.

ariete.net



Mi tingo di giallo

KITCHENAID

La Planetaria Artisan in versione Butter è simbolo di tradizione e creatività. Con il suo motore potente e silenzioso e la robusta struttura in metallo, garantisce prestazioni eccezionali e durata nel tempo. La planetaria è dotata di una ciotola da 4,7 litri con manico ergonomico e di accessori versatili come il gancio impastatore e le diverse fruste. Tutto pensato per rendere ogni preparazione facile e piacevole.

kitchenaid.it

strumenti UTILI

Pratici e dal design esclusivo, pensati per chi desidera stile e raffinatezza anche in cucina

a cura di Michela Sassi

Dolce risveglio

TOGNANA

La linea Armonia è ideale per la preparazione istantanea di bevande calde come caffè filtro, tè, tisane, infusi e latte caldo. Il corpo è in vetro borosilicato, il filtro in acciaio inox 18/10 e il manico in polipropilene: una ricerca nei dettagli che rende questa caffettiera a stantuffo di design, raffinata ed elegante.

tognana.com



Design e serie tv: incontro con stile

BIALETTI

La capsule collection dedicata a Squid Game nata dall'incontro tra Bialetti e Netflix. La collezione combina l'iconicità del design Bialetti all'estetica colorata delle ambientazioni della serie più popolare di sempre.

bialetti.com

La nostra SCUOLA di CUCINA



**Sebastian
Fitarau**

**Resident Chef
GialloZafferano**

Sebastian è diplomato presso l'ALMA – Scuola Internazionale di Cucina Italiana e propone una cucina contemporanea e genuina, curata in ogni dettaglio che unisce il gusto della semplicità a presentazioni impeccabili.

1. Ingredienti a temperatura ambiente:

assicurati che uova e burro siano a temperatura ambiente per una migliore emulsione e montatura.

2. Monta le uova: Inizia a montare le uova con un pizzico di sale e un po' di zucchero. Questo aiuta a stabilizzare gli albumi e migliora il volume

3. Zucchero a velo: utilizza zucchero a velo al posto dello zucchero semolato per una dissoluzione più rapida e una migliore consistenza.

4. Setaccia la farina: setaccia la farina e l'amido di mais per eliminare grumi e incorporare aria, rendendo l'impasto più leggero.

5. Incorpora la farina: mescola la farina delicatamente con una spatola, usando movimenti dal basso verso l'alto per non smontare il composto.

6. Cottura: non aprire il forno nei primi 20-25 minuti. Fai la prova stecchino per verificare se è cotto.

7. Raffreddamento: lascia raffreddare il Pan di Spagna nella teglia per 10 minuti, poi trasferiscilo su una griglia per raffreddarlo completamente.

PAN DI SPAGNA

trucchi e consigli



IL TOCCO IN PIÙ

Bagna aromatizzata: prepara una bagna con acqua, zucchero, vaniglia o un liquore (come rum o limoncello) per aggiungere umidità e sapore. Spennella il dolce una volta raffreddato.

GANACHE AL CIOCCOLATO

Una preparazione base della pasticceria, composta da cioccolato e panna fresca. Si usa per farcire, glassare o decorare una grande varietà di dolci, come torte, bignè, crostate, cioccolatini e altre delizie

 Preparazione
10 min+rip

 Cottura
5 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

cioccolato fondente 300 g

- panna fresca 200 g





1 **Scalda panna e cioccolato**

Versa la panna in una casseruola, mettila sul fuoco e scaldala fino al limite dell'ebollizione. Spostala dal fornello e unisci il cioccolato, sminuzzato con un coltello o ridotto a scaglie sottili con il pelapatate. Rimetti la pentola sul fuoco e, sempre mescolando a fiamma molto bassa, lascia sciogliere il cioccolato, facendo attenzione a non far mai bollire il composto.



2 **Lascia raffreddare la crema**

Quando il cioccolato sarà fuso e amalgamato con la panna in modo da formare una crema liscia e uniforme, togli la pentola dal fuoco, versa la ganache in una ciotola e mettila a raffreddare in luogo fresco, ma non in frigorifero. Solo durante l'estate puoi disporla brevemente nella parte meno fredda del frigorifero..



3 **Monta a freddo con il ghiaccio**

Appena la crema si sarà raffreddata, immergi la ciotola in un recipiente più grande che contiene cubetti di ghiaccio e, lavorando con la frusta, sbatti il composto finché diventa soffice e spumoso. Se durante l'ultima fase della lavorazione la crema tende a coagularsi un po', unisci una piccola quantità di cioccolato fuso ancora caldo per amalgamare.



IL CONSIGLIO

Scegli un cioccolato di buona qualità, meglio se da pasticceria. Puoi anche usare cioccolato al latte. Se opti invece per il bianco, fallo fondere nella panna calda, senza metterlo mai sul fuoco.

CROSTATA CON CARAMELLO SALATO E GANACHE

Un dessert irresistibile e sofisticato,
perfetto per chi ama i sapori intensi,
ma bilanciati da un tocco insolito

a cura di Marilena Bergamaschi
foto di Maurizio Lodi



Preparazione
35 min+rip



Cottura
40 minuti

INGREDIENTI PER 8

PER LA FROLLA burro 60 g - farina 00

115 g + quella per lavorare - **zucchero a velo**

45 g - **tuorlo** 1 - **cacao** 15 g - **sale**

PER IL CARAMELLO **zucchero** 220 g

- **panna fresca** 125 ml - **burro** 50 g - **sale**

PER LA GANACHE **cioccolato fondente**

175 g - **panna fresca** 145 ml





1 Fai il guscio di frolla

Frulla nel mixer farina, zucchero, cacao e un pizzico di sale. Unisci il burro freddo a pezzetti e aziona fino a ottenere delle briciole. Aggiungi il tuorlo e frulla. Forma un panetto, avvolgi in pellicola e metti in frigorifero per 1 ora. Stendi la pasta e trasferiscila in uno stampo da 22 cm. Bucherella il fondo, copri con carta da forno, riempi con legumi secchi e cuoci in forno già caldo a 175° per 20-25 minuti. Elimina carta e legumi e lascia raffreddare completamente.

2 Prepara il caramello

Sciogli lo zucchero in un pentolino a fondo spesso fino a ottenere un caramello dorato. Togli dal fuoco, unisci la panna ben calda, mescolando energicamente e, quando sarà incorporata, aggiungi il burro a pezzetti e un pizzico di sale. Cuoci il caramello per 2 minuti mescolando, fa intiepidire e versalo nel guscio di pasta.



3 Scalda la ganache

Trita il cioccolato con il coltello e fallo sciogliere in una casseruola a fiamma molto dolce con la panna, come indicato nella ricetta della scuola. Versa la ganache nella crostata, creando un motivo a spirale e mettila a riposare in frigorifero per almeno 1 ora.



IL CONSIGLIO

Per questa ricetta scegli un cioccolato che abbia almeno il 70% di cacao, per contrastare la dolcezza del caramello.

Brunch



1 Vitello tonnato

 Preparazione 20-30 min  Cottura 90 minuti

INGREDIENTI PER 6-8

PER LA CARNE magatello di vitello 800 g - carota 1 - costa di sedano 1 - cipolla 1 - grani di pepe 3 - alloro - sale - acqua
PER LA SALSA tuorli sodi 6 - filetti acciuga sott'olio 4 - capperi sottosale 1 cucchiaino - tonno sott'olio 150 g - vino bianco 2 cucchiaini - olio extravergine 4 cucchiaini **PER GUARNIRE** capperi - foglie di prezzemolo - insalatina mista - rucola

1. Lega il magatello con spago da cucina, mettilo in una casseruola con la carota, la costa di sedano, la cipolla, l'alloro, 3 grani di pepe e un cucchiaino di sale. Copri con abbondante acqua fredda e cuoci per 40-50 minuti dall'ebollizione. Scola la carne e lasciala raffreddare.

2. Passa al mixer i tuorli con 1 pezzetto di cipolla, 1 di carota e 1 di sedano tolti dal brodo. Unisci le acciughe, i capperi strizzati, il tonno, 3 cucchiaini di brodo di cottura, il vino bianco secco e l'olio.

3. Taglia il magatello a fettine sottilissime e disponile sui piatti individuali leggermente sovrapposte. Forma delle spirali con la salsa, poi guarniscile con capperi e foglie di prezzemolo, insalatina e rucola.

2 Ovetti con crema di zucchine e bacon croccante

 Preparazione 20 minuti  Cottura 15 minuti

INGREDIENTI PER 4

uova di quaglia 8 - ricotta 100 g - cipollotto 1 - zucchine 4 - bacon 8 fettine - basilico 1 rametto - menta 2 rametti - olio extravergine - sale - pepe

1. Pulisci il cipollotto, elimina la parte verde e tritalo. Scalda un filo d'olio in una padella antiaderente e rosolalo per 2-3 minuti mescolando. Intanto, spunta le zucchine e tagliale a tocchetti. Uniscile nella pentola, salale e falle saltare per 2-4 minuti a fiamma viva.

2. Abbassa il fuoco, copri e prosegui la cottura per 6-7 minuti, mescolando di tanto in tanto. Regola di sale e pepe, unisci le foglie di basilico e menta spezzettate, fai insaporire mescolando. Lascia intiepidire il composto, poi frullalo con la ricotta e rimettilo nella padella.

3. Forma 8 incavi nella crema di zucchine, sguscia in ciascuno 1 ovetto, poi copri e prosegui la cottura a fiamma bassa per 2-3 minuti. Intanto, rosola le fette di bacon a fuoco medio in una padella ampia, finché si arricceranno e saranno croccanti. Suddividi le uova con le zucchine nei piatti, decora con il bacon e servi.





3 Sformatini di patate dolci con polpo all'arancia

Preparazione 25 minuti Cottura 35 minuti

INGREDIENTI PER 4

patate dolci 500 g - uova 2 - Grana Padano Dop 50 g - burro 30 g - sale - pepe - olio extravergine - polpo già cotto 700 g - arancia 1 - aglio 1 spicchio - alloro 1 foglia - menta 2 rametti - olio extravergine - sale - pepe

1. Sbuccia le patate dolci e tagliale a pezzi. Cuocile in acqua bollente salata per circa 20-25 minuti, finché saranno morbide. Scola le patate e schiacciale con uno schiacciapatate o una forchetta. Aggiungi il burro, il Grana Padano, le uova, noce moscata grattugiata, sale e pepe. Mescola fino a ottenere un composto omogeneo.

2. Regola di sale e pepe, ungi 4 stampini con poco olio. Versa il composto fino a riempirli per $\frac{3}{4}$ e cuocili in forno già caldo a 180° per circa 25-30 minuti.

3. Scalda un filo d'olio in una padella, con lo spicchio d'aglio spellato e tagliato a metà. Aggiungi il polpo tagliato a pezzi e rosolalo per 2-3 minuti. Irroralo con il succo dell'arancia e aggiungi metà della scorza grattugiata. Lascia sfumare e caramellare leggermente per circa 5-6 minuti. Regola infine di sale e pepe.

4. Sforma i tortini sui piatti, disponi sopra i pezzi di polpo caramellato, guarnisci con la scorza d'arancia grattugiata rimasta e decora con foglioline di menta.

4 Tartare di manzo con ananas e mela

Preparazione 15 min+rip.

Cottura no

INGREDIENTI PER 4

filetto di manzo 400 g - senape di Digione 1 cucchiaino - salsa Worcestershire 1 cucchiaino - tuorlo 1 - capperi 1 cucchiaino - scalogno 1 piccolo - ananas $\frac{1}{2}$ - mela verde 1 - lime 1 - fragole 5-6 - timo - Tabasco - olio extravergine - sale - pepe

1. Taglia il filetto a coltello in piccoli cubetti e mettilo in una ciotola. Unisci un filo d'olio, la senape, la salsa Worcestershire, il tuorlo, i capperi e lo scalogno tritati.

2. Regola di sale e pepe, aggiungendo qualche goccia di Tabasco a piacere. Mescola delicatamente e metti a riposare in frigorifero per almeno 15-20 minuti.

3. Per la base, elimina la scorza dell'ananas, taglialo a fettine quadrate piccole e disponile come base su ciascun piatto, formando dei quadrati. Pulisci le mele, tagliale a spicchi sottili e irrorale con il succo del lime. Taglia a metà le fragole.

4. Adagia un tagliapasta quadrato, più o meno della misura della base quadrata di ananas, inserisci la carne e sfilalo delicatamente. Decora i piatti con gli spicchi di mela e le fragole e guarnisci con rametti di timo.



GRUPPO  MONDADORI

Prodotto e realizzato da
OpenEyes Film Srl

DIRETTORE RESPONSABILE
Simona Stoppa
simonastoppa@openeyesfilm.net

HANNO COLLABORATO A
QUESTO NUMERO
il team e la redazione di
GialloZafferano
Ilaria Busato
Valeria Ciccotti
Giovanni Castaldi
Aurora Cortopassi
Lulù Garagari
Luca Perego
Benedetta Rossi
Manuel Saraceno

COLLABORATORI
Elena Di Renzo
Marilena Bergamaschi
Michela Sassi
Giovanna Marradi

FOTO
Antonio Bagnano
Gianmarco Folcolini
Ciro Rota
Anna D'Acunzo

GRAFICA
Michela Burkhart
Federica Esti

MONDADORI MEDIA S.P.A. SEDE LEGALE

Via Gian Battista Vico 42, Milano
DISTRIBUZIONE a cura di Press Di srl.

SERVIZIO ABBONAMENTI è possibile avere informazioni o sottoscrivere un abbonamento tramite: sito web: www.abbonamenti.it/mondadori; e-mail: abbonamenti@mondadori.it; telefono: dall'Italia 02 49572001; dall'estero tel.: +39 02 86896172. Il servizio abbonati è in funzione dal lunedì al venerdì dalle 9:00 alle 19:00; posta: scrivere all'indirizzo: Direct Channel SpA - Casella 97 - Via Dalmazia 13, 25126 Brescia (BS). L'abbonamento può avere inizio in qualsiasi periodo dell'anno. L'eventuale cambio di indirizzo è gratuito: informare il Servizio Abbonati almeno 20 giorni prima del trasferimento, allegando l'etichetta con la quale arriva la rivista.

SERVIZIO ARRETRATI/COLLEZIONISTI

tel. 045 8884400, email collez@mondadori.it

PUBBLICITÀ Mediamond S.p.A. - Viale Europa 44,
20093 Cologno Monzese tel. 02 21025259,
e-mail contatti@mediamond.it

Pubblicazione registrata al Tribunale di Milano n° 105
del 14/03/2017. Tutti i diritti riservati.
Stampa: Effe Printing Srl - Località Miole Le Campore -
Oricola (L'Aquila)



Il nostro impegno. Utilizziamo carta certificata PEFC ottenuta da cellulosa riciclata e da fonti controllate. La nostra scelta contribuisce a salvaguardare nel tempo l'integrità del patrimonio forestale nel mondo per le generazioni presenti e future.



8 Modi per...

cucinare con i pomodori
freschi. Inauguriamo la bella
stagione con i protagonisti
dell'estate!

Subito pronto

Saltato in padella: il metodo
di cottura più classico e adatto
a tutti gli alimenti

Idee sane e leggere

Verdure ripiene: salutari e
super sfiziose, mettono alla
prova la creatività di tutti

Dolci fatti in casa

Macedonie: un'esplosione di
freschezza, gusto e colore

... E TANTO ALTRO!



Questo periodico è iscritto
alla Federazione Italiana
Editori Giornali ISSN 2532-3539

LA FRIGGITRICE AD ARIA ENTRA IN CASA TUA

FATTO IN CASA
da
Benedetta



Con la **FRIGGITRICE** ad ARIA **FATTO IN CASA DA BENEDETTA** cucini dal primo al dolce con leggerezza.

Disponibile anche nella versione bianca

PER AVERLA, COMPRALA SUBITO QUI
shop.fattoincasadabenedetta.it

OPPURE NEI NEGOZI FISICI E ONLINE **KASANOVA®**



vip.coop



IL PARADISO delle mele

Un sapore inconfondibilmente alpino con un mantello rosso scuro. Red Delicious: la nostra bellezza rossa.

COMPRA LE
NOSTRE MELE
ONLINE

